

- 🟡 ヨガ 60分、75分
- 🟢 ピラティス 60分
- 🟣 ビューティ・ベルヴィス 75分
- 🟠 ウェイクアップ 60分
- 🟤 ジャイロキネシス 60分
- 🟡 マタニティ、ママ 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ I) トモヒロ 11日休講		07:30 ~ 08:30 📌 ウェイクアップ (体幹コントロールピラティス I) マサコ	07:30 ~ 08:30 📌 ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガボディ II) ツノチエ 7日代講	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ	09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アヤ
【11日祝日特別クラス】 9:30 ~ 10:30 📌 ビューティ・ベルヴィス キョウコ	09:30 ~ 10:45 📌 ヨガボディ I リカ 26日フロー I 5,12代講				10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ノゾミ	9:30 ~ 10:30 📌 体幹コントロールピラティス I ヒロコ
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ヨリコ 11日代講		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ	10:30 ~ 11:45 📌 ヨガボディ I アキコ		11:15 ~ 12:15 📌 ビューティ・ベルヴィス リエコ
12:15 ~ 13:30 ヨガフロー II ヤスヨ	11:15 ~ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ 5,12代講	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~ 着替えずにできる30分ヨガ マリコ	12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラックス ヒロ		12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~ 着替えずにできる30分ヨガ フミ	12:30 ~ 13:45 ヨガボディ II リカ
	【11日祝日特別クラス】 13:00 ~ 14:15 マタニティヨガ マリコ	13:30 ~ 14:30 📌 エクササイズローラーピラティス レナ 12日姿勢改善ピラティス		13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ	【時間変更】 13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ フミ	
14:00 ~ 15:00 📌 ヨガリラックス ユカリ	14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション タダヒコ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガフロー I キコ	14:45 ~ 15:45 📌 代謝アップピラティス I ミユキ	14:30 ~ 15:30 📌 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ	14:30 ~ 15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス マユミ 15日フローダンス マサコ	14:00 ~ 15:00 📌 エクササイズローラーピラティス 10,24日 マミ
【11日祝日特別クラス】 15:30 ~ 16:30 📌 エクササイズローラーピラティス レナ	【11日祝日特別クラス】 15:15 ~ 16:15 📌 ヨガニドラー ミズハ	16:15 ~ 17:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ	16:15 ~ 17:30 📌 ヨガボディ I ノブ 13,20代講	16:00 ~ 17:15 ヨガメディテーション 28日 ヨガニドラー (60分) リー	16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラックス ユカリ	15:15 ~ 16:15 📌 ヨガリラックス 9,23日 リストラティブ(75分) リカ
						17:00 ~ 18:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 9日フローダンス ミワ
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ 11日休講	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ 11日休講	18:15 ~ 19:30 ヨガフロー II リー	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I アキラ	18:00 ~ 19:15 📌 ヨガボディ I 14,28日 ヨガフロー I キミ 14日代講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティス I 14,28日 代謝アップピラティス I アユミ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガフロー I カズエ 22日代講
19:30 ~ 20:45 📌 ヨガボディ I 25日 ヨガフロー I マユミ 11日休講	19:45 ~ 20:45 📌 ヨガリラックス 25日 ヨガニドラー レン 11日休講	19:45 ~ 21:00 📌 メディテーション 5,19日 ヨガニドラー (60分) ~ 寝たままヨガ リー	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ラム	19:30 ~ 20:30 📌 ヨガリラックス ミズハ	19:45 ~ 21:00 ヨガボディ III 13,27日 ヨガフロー III リッコ	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ノブオ
				19:30 ~ 20:45 ヨガボディ II 28日 メディテーション キミ 14日代講	19:45 ~ 20:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 7日筋膜ストレッチ整顔 14日筋膜ストレッチくびれ 21日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ	20:15 ~ 21:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カズエ 22日代講

急なクラスの変更や代講、休講になることがございます。詳細はweb予約フォームでご確認の上、ご来店をお願い致します。