

👉: 未経験者におすすめ  
 🟡: ヨガ 60分、75分  
 🟢: ピラティス 60分  
 🟣: ビューティ・ベルヴィス 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
					9:00 ~ 10:15 メディテーション ミュ	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フロー I ミュ
					9日, 23日) フロー II ノブコ	
10:45 ~ 12:00 フロー I リオ	10:45 ~ 12:00 📍 ボディ I ムツミ	10:45 ~ 11:45 📍 体幹コントロール ピラティス I リエ	10:45 ~ 12:00 フロー I ヒロ	10:45 ~ 11:45 📍 リラックス ノリ	10:30 ~ 11:30 📍 代謝アップピラティス I サトミ	10:30 ~ 11:30 📍 リラックス リオ
			7日) アロマヨガ フロー I		2日) 体幹コントロール ピラティス I 📍	
					23日) 代謝アップピラティス II	
12:15 ~ 13:15 📍 体幹コントロール ピラティス I タッチ	12:15 ~ 13:15 📍 ビューティ・ベルヴィス エミ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I ミュ	12:15 ~ 13:15 📍 リラックス ヒロ	12:00 ~ 13:15 フロー I アツミ	12:00 ~ 13:15 フロー I キョウコ	11:45 ~ 12:45 📍 体幹コントロール ピラティス I マリ
25日) 体幹コントロール ピラティス II	26日) ビューティ・ベルヴィス フローダンス ニノ	27日) アロマヨガ リラックス			9日, 23日) ボディ I 📍	
13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I アツミ	13:30 ~ 14:30 📍 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ	13:30 ~ 14:30 📍 ※1 筋膜ストレッチ アキコ	13:30 ~ 14:30 📍 代謝アップピラティス I サトミ	13:30 ~ 14:30 📍 体幹コントロール ピラティス I ミキ	13:30 ~ 14:30 📍 リラックス キョウコ	13:15 ~ 14:30 ボディ II マリー
	19日) フロー I	6日, 27日) 美脚 13日) 聖顔 20日) くびれ	7日) 体幹コントロール ピラティス I 📍			10日, 24日) ボディ I 📍
11日限定 📍	19日限定				14:45 ~ 16:00 📍 ボディ I テヒロ	15:00 ~ 16:00 📍 ビューティ・ベルヴィス マユミ
15:00 ~ 16:00 リラックス アツミ	15:00 ~ 16:00 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ		----- 【 営業時間 】 ----- 月 10:15 ~ 15:15 火 10:15 ~ 15:00 18:15 ~ 21:30 水木金 10:15 ~ 15:00 18:15 ~ 21:45 土日 8:30 ~ 16:30		9日, 23日) アロマヨガ フロー I	

※ご予約、ご見学、各種お手続きは  
上記時間内にお問い合わせください

～ お知らせ ～

※1 筋膜ストレッチは男性、マタニティの方は受講できません。

※ 急な代講やスケジュールの変更もございます。詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。

18:45 ~ 19:45 📍 リラックス リオ	18:45 ~ 20:00 フロー I ノブコ	18:45 ~ 19:45 📍 体幹コントロール ピラティス I マリ	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス マユミ
20:00 ~ 21:00 📍 体幹コントロール ピラティス I サオリ	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス マリー	20:00 ~ 21:15 フロー I アサミ	20:00 ~ 21:15 📍 ボディ I ユウキ