

近隣の名古屋グローバルゲートスタジオも
同一料金でご利用いただけます。

👤: 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
- ウェイクアップ 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	B	A	B	A	B	A	B	
		7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (フロー I) アケミ		8:30 ~ 9:45 ヨガフロー I マサ						8:15 ~ 9:30 ヨガボディ II ケイコ				
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ユミコ		10:30 ~ 11:45 ヨガボディ I マレ		10:30 ~ 11:30 ヨガリラククス ミサ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ユミコ	10:45 ~ 11:45 ビューティ・ベルヴィス アヤ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I カオリン	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ケイコ	10:30 ~ 11:30 姿勢改善ピラティス シマ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ケイコ	10:00 ~ 11:00 体幹コントロール ピラティス I チエコ	10:15 ~ 11:15 ビューティ・ベルヴィス チアキ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー II ユウコ	
	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I レイコ											11:45 ~ 13:00 メンズヨガ (男性限定) (ボディ I) シュウ	11:45 ~ 12:45 ヨガリラククス ユウコ	
12:30 ~ 13:30 アロマヨガ リラククス (60分) ヤスコ		12:15 ~ 12:45 チェアヨガ ~着替えずにできる30分ヨガ マレ		12:00 ~ 13:00 産後リカバリーヨガ マイコ		12:15 ~ 13:30 ヨガボディ I アケミ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリー ピラティス カオリン	12:30 ~ 13:45 (1, 15日) マタニティヨガ マレ	12:30 ~ 13:30 (8, 22日) マタニティピラティス カオリン	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I (2, 16日)カオリン (9日)シマ	12:00 ~ 13:00 (23日) 代謝アップピラティス II シマ			
		13:30 ~ 14:30 代謝アップピラティス I チエコ		13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I スマコ						13:30 ~ 14:30 ヨガリラククス シュウ		13:15 ~ 14:30 ヨガボディ I ユミコ	13:30 ~ 14:30 姿勢改善ピラティス シマ	
14:00 ~ 15:00 ビューティ・ベルヴィス チアキ						14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティス II チエコ		14:15 ~ 15:30 ヨガボディ I マサ						
		15:00 ~ 16:00 ヨガリラククス 15:00 ~ 16:00 (26日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ トモ		15:15 ~ 16:30 ヨガボディ I 15:15 ~ 16:30 (27日) ヨガボディ II ユウコ						15:00 ~ 16:00 ビューティ・ベルヴィス (2, 16日)アヤ (9, 23日)チアキ		15:00 ~ 16:00 体幹コントロール ピラティス I シマ		
										16:30 ~ 17:30 (2, 16日) ベルヴィス・フローダンス アヤ		16:30 ~ 17:45 ヨガフロー I 16:30 ~ 17:45 (24日) ヨガメディテーション シュウ		
							17:00 ~ 18:15 ヨガボディ I ユウコ					17:00 ~ 18:00 (9, 23日) 体幹コントロール ピラティス II レイコ		
18:30 ~ 19:45 ヨガボディ I ケイコ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス チアキ	18:30 ~ 19:45 アヌサラインスバイアド ヨガ II マサ	18:45 ~ 19:45 代謝アップピラティス II シマ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I マレ	19:00 ~ 20:00 代謝アップピラティス I チエコ	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス ユウコ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス I シマ	18:45 ~ 19:45 アロマヨガ リラククス (60分) ヤスコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II マサ					
20:15 ~ 21:15 体幹コントロール ピラティス I タカヨ	20:00 ~ 21:00 ヨガリラククス アヤ	20:15 ~ 21:15 ビューティ・ベルヴィス ユウコ	20:15 ~ 21:30 アロマヨガ フロー I ユミコ	20:15 ~ 21:30 ヨガボディ I マレ		20:15 ~ 21:30 アヌサラインスバイアド ヨガ I ユミコ	20:15 ~ 21:15 ヨガリラククス シュウ	20:15 ~ 21:30 ヨガボディ II マサ						

2月11日(月祝) 特別スケジュール

A	B
10:45 ~ 12:00 ヨガ フロー I 【ユミコ】	11:00 ~ 12:00 代謝アップピラティス I 【レイコ】
12:30 ~ 13:30 アロマヨガ リラククス 【ヤスコ】	14:00 ~ 15:00 姿勢改善ピラティス 【タカヨ】
14:00 ~ 15:15 ヨガ ボディ I 【アヤ】	
15:45 ~ 16:45 体幹コントロールピラティス I 【タカヨ】	