

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガ II ノリコ	10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス サエ		10:30 ~ 11:45 第1,3,5週) フロー II 第2,4週) ボディIII リッコ		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リッコS		9:15 ~ 10:30 📍 ボディ I マッコ	10:00 ~ 11:15 2日) メディテーション タダヒコ 9日) ボディIII リッコ 16日) アシュタンガ ヨガI ジェーン 23日) フローIII リッコ ※3	9:00 ~ 10:15 フロー I サユリ	※2019年1月より 日曜スタジオにつきま しては、トレーニング コース・ワークショッ プ・単発クラスを開催 いたします。
11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス ミュキ		11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ミュキ		11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ミカ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ		11:00 ~ 12:15 フロー I ミュ	11:00 ~ 12:15 体幹コントロール ピラティス I マッコ	11:00 ~ 12:00 📍 アロマヨガ リラククス	11:30 ~ 12:30 📍 体幹コントロール ピラティス I ミュキ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ノリコ	
12:30 ~ 13:45 フロー II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ミュキ	12:15 ~ 13:15 📍 代謝アップ ピラティス I ミュキ ※1	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 📍 リラククス カオルコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II ミカ	12:15 ~ 13:30 📍 第1,5週) ボディ I 第2,4週) フロー I 21日) WSIにより休 リッコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II マリコ	12:45 ~ 13:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 第3週) 筋膜ストレッチ 〜くびれ アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ リッコS	12:30 ~ 13:45 フロー I アズサ		12:30 ~ 13:45 第1,3,5週) ボディII 第2,4週) フローII リッコ	
		13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I キミ ※1		13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フローI カオルコ	13:45 ~ 14:45 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ						13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス II ミュキ		
14:00 ~ 15:15 📍 ボディ I ノブ			14:00 ~ 15:00 産後リカバリー ピラティス マユ			14:00 ~ 15:00 📍 ヨガニドラー 〜寝たままヨガ マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 リストラティブヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 📍 ボディ I ケイ	14:15 ~ 15:30 フロー II アズサ	14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ	14:15 ~ 15:30 📍 ボディ I リッコ	
15:45 ~ 16:45 📍 リラククス ミサト	15:30 ~ 16:30 📍 第1,3,5週) ビュー ティ・ベルヴィス 第2,4週) 筋膜スト レッチ〜美脚 リエコ ※3	15:00 ~ 16:00 📍 リラククス ノゾミ		15:15 ~ 16:30 📍 ボディ I ノリ		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フローI キコ	15:30 ~ 16:30 📍 21日のみの開催 筋膜ストレッチ 〜整顔 リエコ ※3	16:00 ~ 17:00 バランスボール ピラティス カズエ	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 📍 体幹コントロール ピラティス II カズエ	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス 最終週) ヨガニド ラー 〜寝たままヨガ ツノチエ	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス 最終週) ヨガニド ラー 〜寝たままヨガ ツノチエ	
										17:15 ~ 18:15 📍 ビューティ・ベル ヴィス マユミ		17:15 ~ 18:30 アロマヨガ フローI ツノチエ	
		18:30 ~ 19:30 📍 姿勢改善ピラティス タケマサ	18:30 ~ 19:45 フロー I マユミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス II マリコ	18:30 ~ 19:45 フロー I タダヒコ	18:30 ~ 19:30 📍 ビューティ・ベルヴィス 第1週) 筋膜ストレッチ 〜整顔 第4週) フローダンス マサコ ※4	18:30 ~ 19:30 📍 リラククス ジェーン ※4	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I ミヤビ	18:30 ~ 19:45 📍 体幹コントロール ピラティス I 第2,4週) 体幹コントロール ピラティス II ナオコ	<ワークショップ> 17日(日) 10:00~12:00 @Bスタジオ アーユルヴェーダを基礎から学ぶ【アーユルヴェーダ 基礎編】 新宅昭江 17日(日) 13:00~16:00 @Bスタジオ 解剖生理を基礎から学ぶ【ウェルカムアナトミー】 森山倫良 21日(木・祝) 12:15~13:45 @Aスタジオ 初心者も大歓迎！基礎の作り方 ~手足の使い方と意識の向け方~ リッコ <トレーニングコース> 3日(日)、10日(日)、24日(日)、31日(日) 10:00~16:00 @Bスタジオ ヨガを基礎から学べる【ベーシック・トレーニングコース】 タダヒコ <トレーニングコース体験クラス付き説明会> 3日(日) 16:15~16:45 @Bスタジオ *お話のみ 【呼吸法ベーシックコース】 タダヒコ 17日(日) 16:30~18:00 @Bスタジオ 【短期集中全米ヨガアライアンスRYT200時間】 キミ ※1…2月~クラス内容、開催時刻、インストラクター、スタジオ等が変更となります。 ※2…トレーニングコースやワークショップによる休講や時刻変更の場合がございます。 ※3…特別スケジュールとなります。開催日・クラス内容をご確認ください。 ※4…祝日18:00以降のクラスは休講です。(年末年始含む: 短縮営業)			
19:00 ~ 20:15 フロー II ユキ				20:00 ~ 21:15 メディテーション 第1,3,5週) リラククス 📍(60分) タダヒコ		19:45 ~ 21:00 第1,3,5週) アシュタンガ I 第2,4週) アシュタンガII ジェーン ※4	20:00 ~ 21:15 📍 ボディ I ユキコ ※4	20:00 ~ 21:00 📍 リラククス ミヤビ	19:45 ~ 20:45 📍 体幹コントロール ピラティス I 第1,3,5週) 体幹コントロール ピラティス II ナオコ				
	19:45 ~ 20:45 📍 代謝アップ ピラティス I タケマサ ※4	20:00 ~ 21:00 📍 体幹コントロール ピラティス I マリコ	20:00 ~ 21:00 最終週) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ マユミ										