

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN	
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B
10:00 ~ 11:15 ヨガ ボディ I ☺ アコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ヒロコ					10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II フェイ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ベルヴィス ☺ リエコ					10:00 ~ 11:00 体幹 コントロール ピラティス I ☺ ノブオ	10:30 ~ 11:30 産後リカバリー ヨガ ヒロコ	9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー I マユミ	10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ キワ			9:30 ~ 10:45 3,17,31日) ヨガ フロー I 10,24日) ヨガ ボディ I ☺ リッコ	9:30 ~ 10:30 3日)代謝アップ ピラティス I 10,17,24,31日) 代謝アップピラ ティス II ※5 ジヒ
11:45 ~ 12:45 体幹 コントロール ピラティス I ☺ ハク		11:45 ~ 13:00 ヨガ フロー II アコ	11:15 ~ 12:30 ヨガ フロー I タダヒコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ フミ	11:00 ~ 12:00 エクササイズ ローラー ピラティス ☺ レナ	11:30 ~ 12:30 ヨガ リラックス ※1 フェイ		11:30 ~ 12:30 代謝アップ ピラティス I ☺ ジヒ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー ヨガ イルリ	11:00 ~ 12:00 体幹 コントロール ピラティス I ☺ ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 ヨガ リラックス ☺ ミツホ	11:15 ~ 12:30 ヨガ ボディ I ☺ マユミ	12:15 ~ 13:15 ママヨガ ヒロコ	11:00 ~ 12:00 体幹 コントロール ピラティス I ☺ ユカリ	12:30 ~ 13:45 リストラティブ ヨガ サユリ			11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベル ヴィス ☺ アヤコ	11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス ☺ ヒロコ
	13:30 ~ 14:30 産後 リカバリー ピラティス ケイコ		12:45 ~ 14:00 ヨガ メディ テーション タダヒコ	12:00 ~ 13:00 産後 リカバリー ヨガ フミ		13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ ミサト		13:30 ~ 14:30 エクササイズ ローラー ピラティス ☺ マミ	12:30 ~ 13:45 マタニティヨガ イルリ	13:00 ~ 14:15 アロマヨガ フロー I ムツミ			13:45 ~ 15:00 マタニティヨガ ヒロコ	12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー II フェイ	14:15 ~ 15:15 ヨガ リラックス ☺ サナ※3			12:45 ~ 14:00 マタニティヨガ ヒロコ	13:00 ~ 14:15 3,17,31日) ヨガ フロー II 10,24日) ヨガ ボディ II マリ
15:30 ~ 16:45 4日)ヨガ ボディ I ☺ 11日)アロマヨガ フ ロー I 18日)ヨガ ボディ II 25日)アロマヨガ フ ロー I アツコ	15:00 ~ 16:00 マタニティ ピラティス ケイコ		14:30 ~ 15:45 ヨガ ボディ I ☺ ケイコ			15:00 ~ 16:00 ヨガ リラックス ☺ ミサト			15:00 ~ 16:00 ビューティ・ベル ヴィス ☺ 14日)ベルヴィス・ フローダンス 28日)筋膜ストレッ チ~美脚~ マサコ	14:45 ~ 16:00 ヨガ ボディ II ミヤビ		14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラックス ☺ アキコ		14:30 ~ 15:45 アロマヨガ フロー I サユリ	15:45 ~ 16:45 ビューティ・ベル ヴィス ☺ サエ			14:45 ~ 15:45 ヨガ リラックス ☺ マリ	
				16:00 ~ 17:00 体幹 コントロール ピラティス I ☺ カズエ					16:30 ~ 17:30 ヨガ リラックス ☺ ユキ			15:30 ~ 16:45 リストラティブ ヨガ ヨリコ		16:15 ~ 17:30 ヨガ フロー I ナナコ※4		16:00 ~ 17:00 エクササイズ ローラーピラ ティス ☺ マミ	16:30 ~ 17:45 ヨガ フロー I ハッチ	16:00 ~ 17:00 体幹 コントロール ピラティス I ☺ キイ	
19:15 ~ 20:30 ヨガ フロー I ムツミ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティス I ☺ 18日) 体幹コントロール ピラティス II ヨウコ	19:30 ~ 20:30 ヨガ リラックス ☺ サヤ	19:30 ~ 20:45 アシュタンガヨ ガ I トモヒロ	19:00 ~ 20:00 ビューティ・ベル ヴィス ☺ アヤコ	19:00 ~ 20:15 ヨガ ボディ I ☺ ユウミ	18:45 ~ 20:00 ヨガ フロー II トモミ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティス I ☺ 27日)体幹コント ロールピラティス II ミキ		19:00 ~ 20:15 ヨガ ボディ I ☺ 21日)休講 マユミ	19:30 ~ 20:30 美尻ピラティス <期間限定> ※2 21日)休講 ミユキ	19:15 ~ 20:15 筋膜ストレッチ ~美脚~ 21日)休講 エミ	19:00 ~ 20:00 ヨガ リラックス ☺ ハッチ	19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティス I ☺ ジヒ	※1 2019年3月より、ヨガリラックスとなります。 ※2 詳細は近日中に公開予定です。女性限定クラスとなっております。 ※3 2019年3月より、担当者変更となっております。 ※4 2019年3月より、担当者変更となっております。 ※5 2019年3月より、(第1週)代謝アップピラティス I、(第2-5週)代謝アップピラ ティス II となります。 ・筋膜ストレッチクラスではオイルを使用する場合がございますので、ハンドタ オールをご用意ください。					
今月のアロマ ローズ&ゼラニウム 季節の変わり目ケア ~ホルモンバランスの調整~				20:15 ~ 21:15 体幹 コントロール ピラティス I ☺ エイ		20:15 ~ 21:30 6,20日) ヨガ ボディ I ☺ 13,27日) ヨガ フロー I ノブ						20:15 ~ 21:30 アロマヨガ フロー I ハッチ							

※休講・代講についての最新情報は予約システムまたは店頭にてご確認ください。