

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ I) トモヒロ		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 21日休講		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		9:30 ~ 10:30 📌 体幹コントロールピラティス I 10.24日 体幹コントロールピラティス II ヒロコ	
		09:30 ~ 10:45 📌 ヨガボディ I リカ 26日フロー I				<b>【21日祝日特別クラス】</b> 9:30 ~ 10:45 アロマヨガフロー I タカコ				10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ノゾミ 29日代講			
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ヨリコ 18.25日代講				11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 📌 代謝アップピラティス I 13.27日 体幹コントロールピラティス I イクコ		10:30 ~ 11:45 📌 ヨガボディ I アキコ 7.14日代講 21日休講			11:15 ~ 12:15 📌 ビューティ・ベルヴィス リエコ		11:00 ~ 12:15 アシュタンガヨガ I 10.24日アシュタンガ II アズサ	<b>【17日特別開催】</b> 11:30 ~ 12:30 📌 代謝アップピラティス II ジビ
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	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 📌 ヨガリラクセス ヒロ		<b>【21日祝日特別クラス】</b> 11:15 ~ 12:30 ヨガフロー II フェイ				12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~ 着替えずにできる30分ヨガ フミ 1.22日代講		12:45 ~ 14:00 ヨガボディ I 10.24日 ヨガフロー I アズサ	
		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		13:00 ~ 14:00 📌 アロマヨガ リラクセス (60分) カヨ		13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ フミ 1.22日代講			<b>【17日特別開催】</b> 13:00 ~ 14:00 📌 筋膜ストレッチ美脚 ミワ
14:00 ~ 15:00 📌 ヨガリラクセス 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	<b>【時間変更】</b> 14:30 ~ 15:30 📌 体幹コントロールピラティス I マユ	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 マミ		14:30 ~ 15:30 📌 代謝アップピラティス I 10.24日 体幹コントロールピラティス I サトミ	
			16:15 ~ 17:15 📌 アロマヨガ リラクセス (60分) カヨ		16:15 ~ 17:30 📌 ヨガボディ I ノブ	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 📌 ヨガリラクセス ユカリ		15:15 ~ 16:15 📌 ヨガリラクセス 9.23日 リストラティブ(75分) 30日 ヨガニドラー リカ 14.30日休講		16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラクセス ミズハ 31日代講	
										17:00 ~ 18:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 9日フローダンス ミワ	<b>【9日のみ開催】</b> 17:45 ~ 19:00 ヨガボディ I ヤスシ		
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ	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	18:15 ~ 19:15 📌 ビューティ・ベルヴィス マサコ	<b>【NEW!期間限定】</b> 18:30 ~ 19:30 📌 美尻ピラティス ※女性限定 ミユキ	18:00 ~ 19:15 📌 ヨガボディ I 14.28日 ヨガフロー I キミ 21日休講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティス I 28日 代謝アップピラティス I アユミ 21日休講	18:45 ~ 20:00 アロマヨガフロー I カズエ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II アズサ 1日 メディテーション	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ヤスヨ 9日代講			
19:30 ~ 20:45 📌 ヨガボディ I 25日 ヨガフロー I ヤスシ 11.18.25日代講	19:45 ~ 20:45 📌 ヨガリラクセス 25日 ヨガニドラー レン	19:45 ~ 21:00 📌 ヨガニドラー ~ 寝たままヨガ 12.26日 メディテーション (75分) リー	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ラム 26日代講	19:30 ~ 20:30 ヨガリラクセス ミズハ	19:45 ~ 21:00 ヨガボディ III 13.27日 ヨガフロー III リツコ	19:30 ~ 20:45 ヨガボディ II 28日 メディテーション キミ 21日休講	19:45 ~ 20:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 7日筋膜ストレッチ整頓 14日姿勢改善ピラティス 28日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ 21日休講	20:15 ~ 21:15 📌 アロマヨガ リラクセス (60分) カズエ	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ノブオ				

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。