

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 (ヨガ フローⅠ) ミカコ								09:30～10:45 ヨガボディⅠ カナ			
11:00～12:15 ヨガフローⅠ ミユコ	11:30～12:45 マタニティ・ ヨガ マミ	11:00～12:00 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:00～12:00 ヨガリラックス クミ ※26日は休講	11:00～12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ ノリコ		10:30～11:45 ヨガフローⅠ ミカコ		11:00～12:15 ヨガボディⅠ マミ		11:00～12:00 アロマヨガ リラックス カナコ		10:00～11:00 体幹コントロール ピラティスⅠ 10日)体幹コントロール ピラティスⅡ ノリコ	
12:30～13:45 ヨガボディⅠ カナ		12:30～13:45 アロマヨガ フローⅠ アツコ	12:30～13:30 体幹コントロール ピラティスⅠ ナミ ※26日は休講	12:30～13:30 ヨガリラックス ハルナ	12:15～13:30 ヨガボディⅡ カナコ ※27日は休講	12:00～13:00 7日) はじめてのピラティス 14,21日)体幹コントロール ピラティスⅠ 28日)体幹コントロール ピラティスⅡ エミ		12:30～13:30 ビューティ・ ベルヴィス アイコ		12:30～13:30 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		11:30～12:30 ヨガリラックス ミホ	
				13:45～15:00 ヨガボディⅠ ミカコ		13:30～14:45 ヨガボディⅢ ミネコ			13:30～14:30 産後リカバリー・ ヨガ マミコ	14:00～15:00 体幹コントロール ピラティスⅠ 16日)体幹コントロール ピラティスⅡ スミヨ		13:00～14:15 ヨガフローⅡ チエ	
14:00～15:00 体幹コントロール ピラティスⅠ フミ		14:00～15:15 ヨガボディⅠ ミユコ						14:00～15:00 姿勢改善ピラティス ナミ		15:30～16:30 ヨガリラックス ジュリ		14:45～15:45 体幹コントロールピラ ティスⅠ 10日) はじめてのピラティス エミ	14:30～15:45 メンズヨガ (男性限定) ヨガボディⅠ マスミ ※3/16のみ開催で
				15:30～16:30 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ					15:00～16:00 1,15,29日) ママヨガ マミコ	17:00～18:15 ヨガボディⅠ シイナ		16:15～17:30 アロマヨガ フローⅠ アツコ	
										18:30～19:30 2,16,30日) ヨガニドラー サトミ		17:45～19:00 ヨガボディⅠ ヒトミ	
18:30～19:30 ヨガリラックス ミカコ	18:30～19:30 体幹コントロール ピラティスⅠ 25日)代謝アップピラ ティスⅠ エミ	18:45～19:45 5,19日) ビューティ・ ベルヴィス 12,26日) ベルヴィス・ フローダンス ナナエ	18:45～20:00 5,19日) ヨガボディⅠ 12,26日) ヨガニドラー ミホ	18:30～19:45 ヨガフローⅠ カナ	18:30～19:30 6,20日) 体幹コントロール ピラティスⅠ 13,27日)体幹コントロ ールピラティスⅡ スミヨ	18:45～20:00 ヨガボディⅠ チエ	19:00～20:00 代謝アップ ピラティスⅠ ナミ	18:45～19:45 アロマヨガ リラックス 15日)リストラティブヨ ガ アカリ	18:30～19:30 体幹コントロールピラ ティスⅠ レイコ	*3月21日(木・祝)スケジュール* 8:45～9:45 ヨガリラックス 10:15～11:30 ヨガボディⅠ 12:00～13:00 体幹コントロールピラティスⅠ 13:30～14:45 ヨガボディⅡ 15:15～16:15 ビューティ・ベルヴィス～美脚			
19:45～21:00 4,18日) ヨガボディⅠ 11,25日) ヨガボディⅡ マスミ		20:15～21:15 アロマヨガ リラックス 5日)リストラティブヨガ サトミ		20:00～21:15 ヨガボディⅠ ミネ	20:00～21:15 13,27日) ヨガ メディテーション カナ	20:15～21:15 14,28日)ビューティ・ ベルヴィス アイコ 日) 筋膜ストレッチ ～美脚		20:00～21:15 1,15,29日) ヨガボディⅡ 8,22日) ヨガボディⅠ マスミ		*3月開催のワークショップ* 3月8(日) 18:45～20:45 ◇講師: キミ先生 引き寄せの瞑想 ～ヨガ哲学から学ぶ直観力の高め方～ 3月21日(木) 17:30～19:00 ◇講師: ショーダン・フルーム先生 パンチャムカ(Panchamukha)真我の様々な形態 ～肩の多様な動きと動かし方～			