

👉: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					9:00 ~ 10:15 メディテーション ミュ	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フロー I ミュ
					9日, 23日) フロー II ノブコ	
10:45 ~ 12:00 フロー I リオ	10:45 ~ 12:00 📍 ボディ I ムツミ	10:45 ~ 11:45 📍 体幹コントロール ピラティス I リエ	10:45 ~ 12:00 フロー I ヒロ 7日) アロマヨガ フロー I	10:45 ~ 11:45 美尻ヨガ ノリ	10:30 ~ 11:30 📍 代謝アップピラティス I サトミ 2日, 16日) 体幹コントロール ピラティス I 📍 30日) 代謝アップピラティス II 12:00 ~ 13:15 フロー I キョウコ	10:30 ~ 11:30 📍 リラックス リオ
12:15 ~ 13:15 📍 体幹コントロール ピラティス I タッチ 25日) 体幹コントロール ピラティス II	12:15 ~ 13:15 📍 ビューティ・ベルヴィス エミ 26日) ビューティ・ベルヴィス フローダンス ニノ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I ミュ 27日) アロマヨガ リラックス	12:15 ~ 13:15 📍 リラックス ヒロ	12:00 ~ 13:15 フロー I アツミ	9日, 23日) ボディ I 📍	11:45 ~ 12:45 📍 体幹コントロール ピラティス I マリ 31日) 体幹コントロール P II
13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I アツミ	13:30 ~ 14:30 📍 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ 19日) フロー I ミュキ	13:30 ~ 14:30 📍 ※1 筋膜ストレッチ アキコ 6日, 27日) 整顔 13日) くびれ 20日) 美脚	13:30 ~ 14:30 📍 代謝アップピラティス I サトミ 7日) 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 II	13:30 ~ 14:30 📍 体幹コントロール ピラティス I ミキ	13:30 ~ 14:30 📍 リラックス キョウコ	13:15 ~ 14:30 ボディ II マリー 10日, 24日) ボディ I 📍
	19日限定 15:00 ~ 16:00 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ		21日限定 14:45 ~ 16:00 アシュタンガヨガ I カオルコ		14:45 ~ 16:00 📍 ボディ I テヒロ 9日, 23日) アロマヨガ フロー I	15:00 ~ 16:00 📍 ビューティ・ベルヴィス マユミ

----- 【 営業時間 】 -----

月 10:15 ~ 15:15  
 火 10:15 ~ 15:00  
 18:15 ~ 21:30  
 水木金 10:15 ~ 15:00  
 18:15 ~ 21:45  
 土日 8:30 ~ 16:30

※ご予約、ご見学、各種お手続きは  
上記時間内にお問い合わせください

～ お知らせ ～

※1 筋膜ストレッチは男性、マタニティ  
の方は受講できません。  
 ※ 急な代講やスケジュールの変更も  
ございます。詳しくはWEB予約システ

18:45 ~ 19:45 📍 リラックス ナナコ	18:45 ~ 20:00 フロー I ノブコ	18:45 ~ 19:45 📍 体幹コントロール ピラティス I マリ 21日) 休講	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス マユミ
20:00 ~ 21:00 📍 体幹コントロール ピラティス I サオリ	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス マリー	20:00 ~ 21:15 フロー I アサミ 21日) 休講	20:00 ~ 21:15 📍 ボディ I ユウキ