

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	9:15 ~ 10:30 ヨガフロー II ハッチ	9:30 ~ 10:45 ヨガボディ I マサト				9:15 ~ 10:15 体幹コントロール ピラティスII マイコ
10:30 ~ 11:45 ヨガボディ I ヨシミ	10:45 ~ 11:45 ヨガリラックス ハッチ		10:30 ~ 11:30 アロマヨガリラックス サイコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I 7日) はじめてのピラティス ヒロコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ハッチ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I マイコ
12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ヨシミ	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ベルヴィス 5日) くびれ 19日) 美脚 キヨコ	11:00 ~ 12:00 ビューティ・ベルヴィス 産後リカバリ-ヨガ サイコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリ-ヨガ サイコ	11:00 ~ 12:00 ヨガリラックス 21,28日) ヨガメディテーション カコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I クレイ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ミズハ
	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ I ミヤビ		12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I カコ	12:30 ~ 13:30 ママヨガ ユマ	13:30 ~ 14:30 ヨガリラックス ミヤビ	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ II エリコ
14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラックス ヤッコ	15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス 12, 26日) ヨガニドラー ~後たまんまヨガ ミヤビ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス I キイ	14:15 ~ 15:15 7日) 筋膜ストレッチ~登脚 14日) 筋膜ストレッチ~くびれ 21日) 筋膜ストレッチ~美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス		15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II ナオ	15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I タケマサ
		16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス シュリ			16:45 ~ 17:45 ヨガ リラックス ナオ	16:45 ~ 17:45 エクササイズローラー ピラティス I 9, 23日) 体幹コントロール ピラティスII タケマサ
18:15 ~ 19:30 ヨガボディ I シュリ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 12, 26日) 体幹コントロール ピラティス I タケマサ	18:00 ~ 19:00 ヨガニドラー~後たまんまヨガ 13, 27日) ヨガリラックス ヤッコ	18:30 ~ 19:30 アロマヨガ リラックス エリコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユッキー	18:00 ~ 19:00 体幹コントロール ピラティス I ユミ	
	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス 12日) ベルヴィス・ フローダンス 26日) 美脚 ミワ			19:00 ~ 20:15 ヨガボディ I ナナエ		
19:45 ~ 20:45 ヨガリラックス シュリ	19:45 ~ 20:45 エクササイズローラー ピラティス タケマサ	19:30 ~ 20:45 アロマヨガ フロー I ヤッコ	20:00 ~ 21:15 フローII ミズハ	20:00 ~ 21:15 ヨガメディテーション ユッキー		

不定期開催クラス
詳しくは下枠の3月のオス
メクラスをご覧ください

★3月開催 オススメのクラス★

◆アーサナを学ぶ~アドー・ムカ・シュヴァーナ・アーサナ~
3月6日(水) 18:30~20:00 講師:ミヤビ
このワークショップでは、アドー・ムカ・シュヴァーナ・アーサナ(通称ダウンドッグ)を、体のパートごとに分けてベアワークなどを通して練習し、最終的に全体を統合させて快適なポーズになるようガイドします。よくクラスでやるポーズだけど、これで合っているのかな?今ひとつしっくりこない、と感じている方は非
ご参加ください!

◆不定期開催クラス◆
3月17日(日) 11:00~12:15 ヨガメディテーション カコ
3月17日(日) 13:30~14:30 アロマリラックス ユマ
3月24日(日) 10:30~11:45 メンズヨガ ミズハ
3月31日(日) 10:45~11:45 アロマヨガリラックス ユマ
※21日は祝日の為特別スケジュールとなります。
※急な代購やスケジュールの変更もごさいます。詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。