

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガ II ノリコ	10:45 ~ 11:45 ビューティ・ベルヴィス サエ			10:30 ~ 11:45 第1,3,5週)フロー II 第2,4週)ボディIII リツコ			10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコS		9:15 ~ 10:30 ボディ I アコ ※1	10:00 ~ 11:15 ボディ II ノブ 13日) メディテーション タダヒコ 20日) メディテーション タダヒコ 27日) フロー II リツコ ※2	9:00 ~ 10:15 フロー I サユリ	※2019年1月より 日曜スタジオにつきま しては、トレーニング コース・ワークショッ プ・単発クラスを開催 いたします。
11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベルヴィス ミュキ		11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ミュキ			11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ミカ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I カズエ		11:00 ~ 12:15 フロー I ミュ		11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラククス アコ ※1		11:30 ~ 12:30 体幹コントロール ピラティス I ミュキ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ノリコ		
12:30 ~ 13:45 フロー II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ミュキ	12:15 ~ 13:15 代謝アップ ピラティス I ミュキ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 リラククス カオルコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II ミカ	12:15 ~ 13:30 第1,5週)ボディ I 第2,4週)フロー I リツコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II マリコ	12:45 ~ 13:45 ビューティ・ベル ヴィス 第3週)筋膜ストレッ チ〜美脚 アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ リツコS	12:30 ~ 13:45 フロー I アズサ			12:30 ~ 13:45 第1,3,5週)ボディ II 第2,4週)フロー II リツコ ※3		
		13:30 ~ 14:45 ボディ I キミ		13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I カオルコ	13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I カズエ							13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス II ミュキ			
14:00 ~ 15:15 ボディ I ノブ			14:00 ~ 15:00 産後リカバリー ピラティス マユ 30日のみ開催) はじめてのピラティス			14:00 ~ 15:00 ヨガニドラー 〜寝たままヨガ マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 リストラティブヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 ボディ I ケイ	14:15 ~ 15:30 フロー II アズサ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティス I カズエ	14:15 ~ 15:30 ボディ I リツコ ※3	14:15 ~ 15:30 ボディ I リツコ ※3		
15:45 ~ 16:45 リラククス ミサト	15:30 ~ 16:30 第1,3,5週) ビューティ・ベル ヴィス 第2,4週)筋膜ストレッ チ〜整顔 リエコ	15:00 ~ 16:00 リラククス フロ I マユミ		15:15 ~ 16:30 ボディ I ノリ		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フロー I キコ		16:00 ~ 17:00 バランスボール ピラティス カズエ		16:00 ~ 17:00 リラククス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 体幹コントロール ピラティス II カズエ	16:00 ~ 17:00 リラククス 最終週) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ ツノチエ	16:00 ~ 17:00 リラククス 最終週) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ ツノチエ		
		18:30 ~ 19:45 フロー I マユミ ※4	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス II マリコ ※4	18:30 ~ 19:45 フロー I タダヒコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティス I メグミ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベル ヴィス 第1週)筋膜ストレッ チ〜くびれ 第2,4週)フローダンス マサコ	18:30 ~ 19:30 リラククス ジェーン	18:30 ~ 19:45 ボディ I ミヤビ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティス I 第2,4週) 体幹コントロール ピラティス II ナオコ			<特別開催クラス> 7日(日) 12:15~13:15 代謝アップピラティス I ♪ タケマサ 13:30~14:30 代謝アップピラティス II ♪ タケマサ 14:45~15:45 フローダンス マサコ 29日(月) 14:15~15:15 筋膜ストレッチ〜美脚 ♪ リエコ 30日(火) 14:00~15:00 はじめてのピラティス ♪ マユ 15:15~16:30 ヨガボディII ♪ マユミ			
19:00 ~ 20:15 フロー II ユキ ※4										17:15 ~ 18:15 ビューティ・ベル ヴィス マユミ		<ワークショップ> 7(日) 10:00~17:00 @Bスタジオ ポーズのコツ〜慣れてきたら見直したい20ポーズ〜 リツコ <トレーニングコース> 14(日)、21(日) 10:00~17:00 @Bスタジオ 【呼吸法ベーシックコース】 タダヒコ 28(日) 10:00~16:00 @Bスタジオ 【全米ヨガアライアンスRYT200時間】 キミ			
	19:45 ~ 20:45 代謝アップ ピラティス I タケマサ ※4	20:00 ~ 21:00 リラククス 最終週)ヨガニドラー 〜寝たままヨガ マユミ ※4	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス I マリコ ※4	20:00 ~ 21:15 メディテーション 第1,3,5週) リラククス タダヒコ		19:45 ~ 21:00 第1,3,5週) アシュタंगाI 第2,4週) アシュタंगाII ジェーン	20:00 ~ 21:15 ボディ I ユキコ	20:00 ~ 21:00 リラククス ミヤビ	19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティス I 第1,3,5週) 体幹コントロール ピラティス II ナオコ			※1...4月~インストラクターが変更となります。 ※2...特別スケジュールとなります。開催日・クラス内容をご確認ください。 ※3...トレーニングコースやワークショップによる休講・時間変更の場合がございます。 ※4...祝日18:00以降のクラスは休講です。(年末年始、GW含む・短縮営業) ※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。			