

👉: 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
A	A	A	A	A	A	A
					9:00 ~ 10:15 メディテーション ミュ 13日, 27日) フローII ノブコ	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フローI ミュ
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 4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 6日) 体幹コントロール ピラティスI 👉 27日) 代謝アップピラティスII 12:00 ~ 13:15 フローI キョウコ 13日, 27日)ボディI 👉	10:30 ~ 11:30 👉 リラククス 11:45 ~ 12:45 👉 体幹コントロール ピラティスI マリ 28日) 体幹コントロール ピラティスII
12:15 ~ 13:15 👉 体幹コントロール ピラティスI 29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	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローI ミュ 24日) アロマヨガ リラククス	12:15 ~ 13:15 👉 リラククス ヒロ	12:00 ~ 13:15 フローI アツミ		
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 16日) フローI ミュキ	13:30 ~ 14:30 👉 ※1 筋膜ストレッチ アキコ 3日, 24日)くびれ 10日)美脚 17日)整顔	13:30 ~ 14:30 👉 代謝アップピラティスI サトミ 4日) 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 👉 リラククス キョウコ	13:15 ~ 14:30 ボディII マリー 14日, 28日)ボディI 👉
29日(祝)限定 15:00 ~ 16:00 アロマヨガ フローI	16日限定 15:00 ~ 16:00 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ		----- 【 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		14:45 ~ 16:00 👉 ボディI テヒロ 13日, 27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

※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

18:45 ~ 19:45 👉 リラククス ナナコ 30日)休講	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	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 30日)休講	20:15 ~ 21:15 👉 リラククス マリー	20:00 ~ 21:15 フローI アサミ	20:00 ~ 21:15 👉 ボディI ユウキ

～ 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予約システム  
でご確認下さい。