

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A
		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	11:00~12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ノリコ	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
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	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	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
				13:45~15:00 📍 ヨガボディ I ミカコ	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
				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 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	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
						14:30~15:45 📍 メンズヨガ (男性限定) ヨガボディ I マスマ ※3/16のみ開催です。
						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
				15:30~16:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		15:30~16:30 📍 ヨガリラックス ジュリ
						14:30~15:45 📍 メンズヨガ (男性限定) ヨガボディ I マスマ ※3/16のみ開催です。
						17:00~18:15 📍 ヨガボディ I シイナ
						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 18:30~19:45 ヨガフロー I カナ	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
19:45~21:00 4,18日) 📍 ヨガボディ I 11,25日) ヨガボディ II マスマ	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 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 ミユキ	20:00~21:15 20:00~21:15 1,15,29日) ヨガボディ II 8,22日) 📍 ヨガボディ I マスマ
						<p>*3月21日(木・祝)スケジュール* 8:45~9:45 ヨガリラックス 📍 ミカコ 10:15~11:30 ヨガボディ I 📍 チエ 12:00~13:00 体幹コントロールピラティス I 📍 エミ 13:30~14:45 ヨガボディ II 📍 ミネコ 15:15~16:15 ビューティ・ベルヴィス～美脚 📍 ミユキ</p> <p>*3月開催のワークショップ* 3月8日(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:ジョーダンブルーム先生 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か方~</p>