

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A
	9:15 ~ 10:30 ヨガボディ 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	11:00 ~ 12:00 エクササイズローラー ピラティス マナミ (4~7月限定)	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 ユミ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ハッチ	10:45 ~ 11:45 ビューティ・ベルヴィス ユマ	10:15 ~ 11:15 ビューティ・ベルヴィス 13日) くびれ 27日) ベルヴィス・ フローダンス ジュンコ
12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ヨシミ	12:30 ~ 13:30 代謝アップピラティス I マナミ (4~7月限定)	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ サイコ	11:00 ~ 12:00 ヨガリラックス 25日) ヨガメディテーション カコ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ ユマ	12:00 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I マイコ
	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ I ミヤビ	11:00 ~ 12:00 ビューティ・ベルヴィス アヤコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 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 ヨガボディ I サトミ	11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I ジュンコ
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 9、23日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ 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 4日) 筋膜ストレッチ~整筋 11日) 筋膜ストレッチ~くびれ 18日) 筋膜ストレッチ~美脚 25日) ビューティ・ベルヴィス	13:30 ~ 14:30 ヨガ リラックス ミヤビ	13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I マリコ	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ II エリコ
	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 9、23日) 体幹コントロール ピラティス I タケマサ	16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス シュリ	18:30 ~ 19:30 ヨガニドラー~寝たままヨガ 10、24日) ヨガリラックス ヤッコ	15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II アオ	16:45 ~ 17:45 ヨガ リラックス アオ	15:45 ~ 16:45 ヨガ リラックス 21日) リストラティブ 28日) はじめてのヨガ トモ
18:15 ~ 19:30 ヨガボディ I シュリ	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス 9日) ベルヴィス・ フローダンス 23日) くびれ ミワ	19:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:15 ヨガボディ I ナナエ	16:45 ~ 17:45 エクササイズローラー ピラティス 13、27日) 体幹コントロール ピラティス II タケマサ	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 12日) はじめてのピラティス ユミ
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		

★4月開催 オススメのクラス★

- ◆アロマヨガと快適な暮らし~女性のライフサイクルと子宮~
4月7日(日) 11:00~12:30 講師: ユマ
- ◆ヨガメディテーション
4月14日(日) 11:00~12:15 講師: カコ
- ◆はじめてのピラティス
4月6日(土) 15:30~16:30 講師: タケマサ
4月12日(金) 18:00~19:00 講師: ユミ
- ◆はじめてのヨガ
4月28日(日) 15:45~16:45 講師: トモ

※29・30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ざいます。詳しくはWEB予約システムでご確認ください。