

👇: 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
- マタニティ、ママ 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		11:00 ~ 12:00 👇 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	10:15 ~ 11:15 7日) はじめてのピラティス 👇  14日,28日) 体幹コントロールピラティス I 👇  21日) 体幹コントロールピラティス II シエ	10:45 ~ 12:00 👇 ヨガ ボディ I ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II ナオ	9:00 ~ 10:15 👇 ヨガ ボディ I ユウコ  10:45 ~ 11:45 👇 ビューティ・ベルヴィス  10日) ベルヴィス・フローダンス キョウコ
11:00 ~ 12:15 4日,18日) ヨガ ボディ I 👇 11,25日) ヨガ フロー I マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II カコ				11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I 30日) はじめてのヨガ 👇 ナオ	12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 👇  17日) 代謝アップピラティス II マナミ
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ  アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ  ※21日のみ)11:30~12:45 アロマヨガ フロー I サイコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I  8日,22日) ヨガ メディテーション ミヅホ		13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
		14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ	13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ  ※21日のみ) リラックス サイコ	13:45 ~ 14:45 👇 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	13:00 ~ 14:00 👇 体幹コントロールピラティス I レナ	
14:30 ~ 15:30 👇 体幹コントロールピラティス I キョウシツ	14:15 ~ 15:15 👇 ビューティ・ベルヴィス  12日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 26日) 筋膜ストレッチ〜美脚 アヤコ		15:00 ~ 16:00 7日) ヨガ・ニドラー 14日,28日) アロマヨガ リラックス ユミコ  ※21日) 休講		14:30 ~ 15:45 2日,16,30日) ヨガ ボディ I 👇 9日,23日) ヨガ フロー I ミツコ	15:30 ~ 16:30 👇 3日,17日,31日) ヨガ・ニドラー 10日,24日) リラックス ヤッコ
	15:45 ~ 17:00 👇 ヨガ ボディ I タカコ	16:00 ~ 17:00 👇 リラックス ハッチ		15:00 ~ 16:00 👇 体幹コントロールピラティス I トモヒロ	16:00 ~ 17:00 👇 リラックス ミツコ	
					※2日のみ) 17:15 ~ 18:30  ヨガ ボディ II マユコ	

※ 朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、クラス開始30分前から受付開始となります。  
 ※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。

18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 👇  11,25日) ベルヴィス・フローダンス ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 👇  26日) 体幹コントロールピラティス II タッチ	18:30 ~ 19:45 👇 ヨガ ボディ I ユキコ	18:30 ~ 19:45 7日) ヨガ フロー I 14日,28日) ヨガ フロー II ミワ  ※21日) 休講	18:45 ~ 19:45 👇 1日) 筋膜ストレッチ〜整顔 8日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 15日) 筋膜ストレッチ〜美脚 22,29日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ
20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー I ハッチ	19:45 ~ 21:00 👇 ヨガ ボディ I ミズハ	20:00 ~ 21:00 👇 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス II キョウシツ  ※21日) 休講	20:00 ~ 21:00 👇 アロマヨガ リラックス ミズハ

★北千住スタジオ開催 ワークショップ★

◆3月21日  
15:00 ~ 18:00  
～体の動きを筋肉から知る～  
動きのアナトミー

担当講師: 原田 長