

👇: 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
29日(のみ) 9:30~10:45 ヨガ フローII マユミ		11:00 ~ 12:00 👇 ビューティ・ベルヴィス ユウコ	10:15 ~ 11:15 4日) はじめてのピラティス 👇 11日,25日) 体幹コントロールピラティスI 👇 18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
11:00 ~ 12:15 1日,15日,29日) ヨガ ボディI 👇 8日,22日) ヨガ フローI マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディII カコ					10:45 ~ 11:45 👇 ビューティ・ベルヴィス 14日) ベルヴィス・フローダンス キョウコ
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ 29日) アロマヨガ リラックス 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 サイコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フローI 12日,26日) ヨガ メディテーション ミヅホ	11:30 ~ 12:45 ヨガ フローI 20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 👇 21日) 代謝アップピラティスII マナミ
			13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ		13:00 ~ 14:00 👇 体幹コントロールピラティスI レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フローI ヤッコ
14:30 ~ 15:30 👇 体幹コントロールピラティスI キョンシツ	14:15 ~ 15:15 👇 ビューティ・ベルヴィス 9日) 筋膜ストレッチ~整顔 23日) 筋膜ストレッチ~くびれ アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フローI ヤッコ		13:45 ~ 14:45 👇 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	14:30 ~ 15:45 6日,20日) ヨガ ボディI 👇 13日,27日) ヨガ フローI ミツコ	
	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 4日,18日) ヨガ・ニドラー 11日,25日) アロマヨガ リラックス ユミコ	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	15:30 ~ 16:30 👇 7日,21日) ヨガ・ニドラー 14日,28日) リラックス ヤッコ
	※30日(のみ) 17:15 ~ 18:15 アロマヨガ リラックス タカコ					

※ 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 👇 8日,22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 👇 23日) 体幹コントロールピラティスII タッチ ※30日) 休講	18:30 ~ 19:45 👇 ヨガ ボディI ユキコ	18:30 ~ 19:45 4日,18日) ヨガ フローI 11日,25日) ヨガ フローII ミワ	18:45 ~ 19:45 👇 ビューティ・ベルヴィス 5日) 筋膜ストレッチ~美脚 キョウコ
20:00 ~ 21:15 ヨガ フローI ハッチ ※29日) 休講	19:45 ~ 21:00 👇 ヨガ ボディI ミズハ ※30日) 休講	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 キョンシツ	20:00 ~ 21:00 👇 アロマヨガ リラックス ミズハ