

## 4月7日(日) ワークショップ

14:00~15:30  
片足ポーズのコツ ~姿勢と心を整える取り組み方~  
担当講師：カナコ

👉: 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	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										9:15 ~ 10:30 フローII リョウタ		10:15 ~ 11:30 ボディI 14日) はじめてのヨガ マユミ ※21日)代講	
		10:45 ~ 12:00 ボディI ハルナ	10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ ミユコ			10:30 ~ 11:45 フローI ユミコ				10:45~12:00 6,20日) ボディI 13,27日) フローI アツコ		12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローI アツコ	
11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI レイコ	11:00 ~ 12:00 ビューティ・ ベルヴィス ミホ			11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フローI 10日) ボディII サトミ				11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI ナミ				12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローI アツコ	
12:15 ~ 13:30 1,15日) ボディII 8,22日) ボディI カナコ		12:30 ~ 13:30 リラックス サトミ ※30日)代講	12:15 ~ 13:15 2,16,30日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 9,23日) 産後リカバリー・ ピラティス ミキ	12:30 ~ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		12:15 ~ 13:30 ボディI ミホ		12:30 ~ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス ミホ		12:30~13:30 体幹コントロール ピラティスI フミ		13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティスI アカネ	
13:45~14:45 リラックス カナコ 15日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~						13:45 ~ 15:00 ボディI サトミ				14:00 ~ 15:15 6,20日) フローI 13,27日) ヨガボディI カナコ		15:00 ~ 16:00 リラックス 21日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ ユミコ ※28日)代講	
15:00 ~ 16:00 体幹コントロール ピラティスII ミキ		14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティスI ミキ	13:45 ~ 14:45 ママヨガ ユカ	14:00 ~ 15:00 代謝アップ ピラティスI ナミ		14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティスI ナナコ		14:00 ~ 15:15 5,19日) フローI 12,26日) ボディI アツコ		15:45~16:45 リラックス 27日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ ハルナ		16:15~17:15 ビューティ・ ベルヴィス ミホ 7日)ベルヴィス・ フローダンス クニコ	
				※代講スケジュールはWEB予約にてご確認ください。									
18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティスI 29日) はじめての ピラティス キョウヘイ	18:30 ~ 19:45 ボディII 15日) フローII アカリ	18:30 ~ 19:45 ボディI アツコ	18:15 ~ 19:15 ビューティ・ ベルヴィス 2日) 筋膜ストレッチ ~くびれ ミホ	18:30 ~ 19:30 リラックス 3,17日) ヒトミ 10,24日) カナコ	18:15 ~ 19:15 姿勢改善ピラティス ナミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティスI 11日) 体幹コントロール ピラティスII ナナコ	18:30 ~ 19:45 フローI シイナ ※11日)代講	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI 26日) メディテーション ユミコ					
20:00 ~ 21:00 アロマヨガ リラックス マユミ		20:00 ~ 21:15 9,23日) のみ フローI アツコ			19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティスI ナミ	20:00 ~ 21:00 アロマヨガ リラックス アツコ		20:00 ~ 21:15 ヨガボディI 20:00~21:00 19日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ シイナ					
								4月29日(月・祝)スケジュール				4月30日(火・祝)スケジュール	
								11:00~12:00 体幹コントロールピラティスI	レイコ		10:30~11:45 (B)ボディII	ハルナ	
								11:00~12:00 (B) ビューティ・ベルヴィス	ミホ		10:45~11:45 リラックス	マユミ	
								12:30~13:45 ヨガボディI	カナコ		12:15~13:30 ヨガフローI	ユミコ	
								14:15~15:30 アロマヨガフローI	アカリ		14:00~15:00 体幹コントロールピラティスI	ミキ	
								16:00~17:00 体幹コントロールピラティスI	ミキ		15:30~16:45 メディテーション	アツコ	