

| MON  |  | TUE                                      |   | WED   |  | THU  |   | FRI  |  | SAT  |   | SUN |  |
|--|--|--|---|---|--|--|---|--|--|--|---|-----|--|
| A  | B  | A  | B   | A   | B  | A  | B   | A  | B  | A  | B | A   | A  |
|  |  |  |   |   |  |  |   |  |  |  |   |     | 8:00 ~ 9:15<br>アシュタンガヨガ I<br>アシュタンガヨガ II<br>(21日)<br>マツコ             |
| 11:00 ~ 12:15<br>フロー I<br>ヤエ   |  | 11:00 ~ 12:00<br>アロマ リラックス👂<br>カオ        |   | 11:00 ~ 12:00<br>リラックス👂<br>ジュン                                  | 11:30 ~ 12:30<br>産後リカバリー・ヨガ<br>(10, 24日)<br>11:30 ~ 12:45<br>マタニティ・ヨガ<br>(3, 17日)<br>アイス | 11:15 ~ 12:30<br>ボディ I👂<br>ヒロミ   |   | 11:00 ~ 12:15<br>ボディ I👂<br>カオ  |  | 11:00 ~ 12:15<br>アロマ フロー I<br>トモ                   |   |     | 9:45 ~ 11:00<br>ボディ I👂<br>ヒロミ  |
| 12:45 ~ 13:45<br>ベルヴィス・<br>フローダンス👂 (1, 15<br>日)<br>ビューティ・<br>ベルヴィス👂 (8, 22日)<br>ユミ |  | 12:15 ~ 13:15<br>ビューティ・<br>ベルヴィス👂<br>ハツミ |   | 12:15 ~ 13:15<br>体幹コントロール<br>ピラティス I👂<br>ナナ                     |  | 13:00 ~ 14:00<br>代謝アップ<br>ピラティス I👂<br>代謝アップ<br>ピラティス II (11<br>日)<br>ハルカ   |   | 12:45 ~ 13:45<br>体幹コントロール<br>ピラティス I👂<br>体幹コントロール<br>ピラティス II (26<br>日)<br>ハルカ |  | 12:45 ~ 13:45<br>ビューティ・<br>ベルヴィス👂<br>ユウコ           |   |     | 11:30 ~ 12:30<br>体幹コントロール<br>ピラティス I👂<br>はじめてのピラティ<br>ス👂 (7日)<br>ナナ  |
| 14:00 ~ 15:00<br>リラックス👂<br>ユミ  |  | 13:45 ~ 15:00<br>ボディ I👂<br>マツコ           |   | 13:30 ~ 14:45<br>ボディ I👂<br>マーク                                  |  | 14:30 ~ 15:30<br>アロマ リラックス👂<br>14:30 ~ 15:45<br>リストラティブヨガ (25<br>日)<br>カオリ |   | 14:00 ~ 15:00<br>リラックス👂<br>トム  |  | 14:15 ~ 15:30<br>ボディ I👂<br>はじめてのヨガ👂<br>(20日)<br>ロミ |   |     | 13:00 ~ 14:15<br>フロー II<br>(7, 21日)<br>アロマ フロー I<br>(14, 28日)<br>カオリ |
|  |  |  |   |   |  |  |   |  |  |  |   |     | 16:00 ~ 17:00<br>リラックス👂<br>モミ  |
| 19:00 ~ 20:15<br>フロー I<br>モミ   | 18:45 ~ 19:45<br>ビューティ・<br>ベルヴィス👂<br>ユウコ | 18:30 ~ 19:45<br>ボディ I👂<br>トモ            | 19:00 ~ 20:15<br>ボディ II<br>(2, 16日)<br>フロー II<br>(9, 23日)<br>ロミ | 18:30 ~ 19:45<br>ボディ I👂<br>(3, 17日)<br>フロー I<br>(10, 24日)<br>カオ | 19:00 ~ 20:00<br>ビューティ・<br>ベルヴィス👂<br>ユウコ   | 18:45 ~ 20:00<br>ボディ II<br>(11, 25日)<br>フロー II<br>(4, 18日)<br>ヤエ           | 18:30 ~ 19:30<br>代謝アップ<br>ピラティス I👂<br>代謝アップ<br>ピラティス II (25日)<br>ナナ | 18:45 ~ 20:00<br>フロー I<br>(5, 19日)<br>ボディ I👂<br>(12, 26日)<br>ロミ                | 18:45 ~ 19:45<br>ビューティ・<br>ベルヴィス👂<br>ユウコ | 17:30 ~ 18:30<br>体幹コントロール<br>ピラティス I👂<br>ハルカ       |   |     | 14:45 ~ 15:45<br>ヨガニドラー👂<br>(7, 21日) ロミ<br>リラックス👂<br>(14, 28日) カオリ   |
|  |  |  |   | 20:15 ~ 21:15<br>アロマ リラックス👂<br>カオリ                              |  | 20:15 ~ 21:15<br>リラックス👂<br>ロミ  |   | 代講・休講・休日スケジュールは<br>スタジオにて掲示されている一覧表をご覧ください。                                    |  |  |   |     |  |