

tel.06-6630-8808

📖: 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・ペルヴィ
ス 60分

ワークショップ

4/29(月・祝) 11:00~12:30

【前屈のポーズが好きになる】

講師：三木

受講料：3,780円（税込）※各種割引有

4

**April
2019**

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
休講、代講はWEBでご確認ください。					9:00～10:15 ヨガフローⅠ ミユコ	9:00～10:00 ヨガリラックス シイナ
	10:30～11:30 姿勢改善ピラティス ナミ	10:30～11:30 ヨガリラックス ハルナ			10:30～11:30 ビューティ・ベルヴィス ミユキ 6日)	10:30～11:45 アロマヨガフローⅠ ユミコ
11:30～12:30 アロマヨガリラックス (60分) マミコ	11:45～13:00 ヨガボディⅠ アカリ	11:45～12:45 体幹コントロールピラ ティスⅠ トモミ(代講フミ)	11:30～12:45 ヨガボディⅠ サトミ	11:30～12:30 ヨガリラックス マミコ	体幹コントロールピラ ティスⅠ スミヨ	
					11:45～13:00 ヨガボディⅠ 20日) リストラティブヨガ アカリ	12:00～13:00 体幹コントロールピラ ティスⅠ 28日)
13:00～14:15 ヨガボディⅠ サトミ	13:30～14:30 ヨガリラックス ユキコ	13:00～14:15 ヨガボディⅠ チエ	13:00～14:15 アロマヨガフローⅠ アツコ	13:00～14:00 体幹コントロールピラ ティスⅠ フミ	13:15～14:30 ヨガフローⅡ チエ	体幹コントロールピラ ティスⅡ ノリコ
14:30～15:30 ビューティ・ベルヴィス 22日) 筋膜ストレッチ～美脚 ミホ ※筋膜ストレッチクラ スは男性、マタニティ の方はご参加いただけ ません。 ※F・Sトリートメント アロマオイルを使用す るクラスです。タオル をご持参ください。	14:30～15:30 アロマヨガリラックス (60分) カナコ		14:30～15:30 体幹コントロールピラ ティスⅠ エミ	14:15～15:30 ヨガボディⅠ ミネ	14:45～15:45 ヨガリラックス ヒトミ	13:30～14:45 ヨガフローⅠ ミネ
4/29(月) 祝日スケジュール 11:00～12:30 ヨガワークショップ ミホ 【前屈のポーズが好きになる】 13:00～14:15 アロマヨガ フローⅠ マミコ 14:30～15:30 ビューティ・ベルヴィス ミホ					16:00～17:00 体幹コントロールピラ ティスⅠ 13日) 体幹コントロー ルピラティスⅡ スミヨ	15:00～16:15 7日、21日) ヨガボディⅠ 15:00～16:00 14日、28日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ミホ
			18:45～19:45 4日、18日、25日) 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 トモミ(代講フミ)	18:30～19:45 アロマヨガフローⅠ アツコ	4/30(火) 祝日スケジュール 10:30～11:30 姿勢改善ピラティス ナミ 11:45～13:00 ヨガボディⅠ アカリ 13:30～14:30 ヨガリラックス ユキコ 14:45～15:45 代謝アップピラティスⅠ エミ	
18:30～19:30 ヨガリラックス ミホ	18:30～19:30 2日、16日) 代謝アップピラティス Ⅰ 9日、23日) 体幹コントロールピラ ティスⅠ エミ	18:30～19:30 ビューティ・ベルヴィス 10日) 筋膜ストレッチ～美脚 ミユキ ※筋膜ストレッチクラ スは男性、マタニティの方 はご参加いただけませ ん。	20:00～21:15 4日、18日) ヨガボディⅠ 11日、25日) ヨガフローⅠ ミホ	20:00～21:15 ヨガボディⅠ 19日) ヨガボディⅡ サトミ		
19:45～21:00 1日) ヨガボディⅠ 8日、15日、22日) ヨガフローⅠ ヒトミ	20:00～21:00 アロマヨガリラックス (60分) アカリ	19:45～20:45 体幹コントロールピラ ティスⅠ ナナコ		GWの予定 4/29(月)、30(火)、5/1(水)、2(木)、3(金)、6(月) 祝日ケジュール ※5/7(火) 店休日		