

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		07:30～08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ								09:30～10:45 🤲 ヨガボディ I カナ			
11:00～12:15 ヨガフロー I ミユコ	11:30～12:45 マタニティ・ ヨガ マミ	11:00～12:00 🤲 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:00～12:00 🤲 ヨガリラックス クミ	11:00～12:00 🤲 体幹コントロール ピラティス I ノリコ		10:30～11:45 ヨガフロー I ミカコ		11:00～12:15 🤲 ヨガボディ I マミ		11:00～12:00 🤲 アロマヨガ リラックス カナコ		10:00～11:00 🤲 体幹コントロール ピラティス I 10日)体幹コントロール ピラティス II ノリコ	
12:30～13:45 🤲 ヨガボディ I カナ		12:30～13:45 アロマヨガ フロー I アツコ	12:30～13:30 🤲 体幹コントロール ピラティス I ナミ	12:30～13:30 🤲 ヨガリラックス ハルナ	12:15～13:30 ヨガボディ II カナコ	12:00～13:00 🤲 7日) はじめてのピラティス 14,21日)体幹コントロール ピラティス I 28日)体幹コントロール ピラティス II エミ		12:30～13:30 🤲 ビューティ・ ベルヴィス アイコ		12:30～13:30 🤲 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		11:30～12:30 🤲 ヨガリラックス ミホ	
				13:45～15:00 🤲 ヨガボディ I ミカコ		13:30～14:45 ヨガボディ III ミネコ			13:30～14:30 産後リカバリー・ ヨガ マミコ	14:00～15:00 🤲 体幹コントロール ピラティス I 16日)体幹コントロール ピラティス II スミヨ	13:30～14:45 🤲 メンズヨガ (男性限定) ヨガボディ I マスミ ※3/16のみ開催です。	13:00～14:15 ヨガフロー II チエ	
14:00～15:00 🤲 体幹コントロール ピラティス I フミ		14:00～15:15 🤲 ヨガボディ I ミユコ						14:00～15:00 🤲 姿勢改善ピラティス ナミ		15:30～16:30 🤲 ヨガリラックス ジュリ		14:45～15:45 🤲 体幹コントロールピラ ティス I 10日) はじめてのピラティス エミ	
				15:30～16:30 🤲 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ					15:00～16:00 1,15,22日) ママヨガ マミコ	17:00～18:15 🤲 ヨガボディ I シイナ		16:15～17:30 アロマヨガ フロー I アツコ	
										18:30～19:30 🤲 2,16,30日) ヨガニドラー サトミ		17:45～19:00 🤲 ヨガボディ I ヒトミ	
18:30～19:30 🤲 ヨガリラックス ミカコ	18:30～19:30 🤲 体幹コントロール ピラティス I 25日)代謝アップピラ ティス I エミ	18:45～19:45 🤲 5,19日) ビューティ・ ベルヴィス 12,26日) ベルヴィス・ フローダンス ナナエ	18:45～20:00 5,19日) 🤲 ヨガボディ I 12,26日) 🤲 ヨガニドラー ミホ	18:30～19:45 5,19日) 🤲 ヨガフロー I カナ	18:30～19:30 6,20日) 🤲 体幹コントロール ピラティス I 13,27日)体幹コントロ ールピラティス II スミヨ	18:45～20:00 🤲 ヨガボディ I チエ	19:00～20:00 🤲 代謝アップ ピラティス I ナミ	18:45～19:45 🤲 アロマヨガ リラックス 15日)リストラティブヨ ガ アカリ	18:30～19:30 🤲 体幹コントロールピ ラティス I レイコ	*3月21日 (木・祝) スケジュール* 8:45- 9:45 ヨガリラックス 🤲 ミカコ 10:15-11:30 ヨガボディ I 🤲 チエ 12:00-13:00 体幹コントロールピラティス I 🤲 エミ 13:30-14:45 ヨガボディ II 🤲 ミネコ 15:15-16:15 ビューティ・ベルヴィス～美脚～ 🤲 ミユキ			
19:45～21:00 4,18日) 🤲 ヨガボディ I 11,25日) ヨガボディ II マスミ		20:15～21:15 🤲 アロマヨガ リラックス 5日)リストラティブヨ ガ サトミ		20:00～21:15 🤲 ヨガボディ I ミネ	20:00～21:15 13,27日) ヨガ メディテーション カナ	20:15～21:15 🤲 14,28日)ビューティ・ ベルヴィス アイコ 日) 筋膜ストレッチ ～美脚 ミユキ		20:00～21:15 1,15,29日) ヨガボディ II 8,22日) 🤲 ヨガボディ I マスミ		*3月開催のワークショップ* 3月8 (日) 18:45～20:45 ◇講師: キミ先生 引き寄せの瞑想 ～ヨガ哲学から学ぶ直観力の高め方～ 3月21日(木) 17:30～19:00 ◇講師: ジョーダン・ブルーム先生 パンチャムカ(Panchamukha)真我の様々な形態 ～肩の多様な動きと動かし方～			