

tel.06-6363-2181

- 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
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

4

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			
10:30～11:45 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	10:30～11:45 ♡ ヨガボディ I アツコ	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 アロマヨガフロー 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 14日)体幹コントロール ピラティス II ノリコ	
12:00～13:15 ♡ ヨガボディ I カナ		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 ♡ 4日) はじめてのピラティス 11,18日)体幹コントロー ルピラティス I 25日)体幹コントロール ピラティス II エミ	12:00～13:15 ヨガフロー II ミネコ ※4/18のみ 13:30～14:45 Aスタジオにて開催 (WS開催の為)	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	12:15～13:30 6日) ヨガボディ II ミネコ ※月1回開催 次回は5/4	11:30～12:30 ♡ ヨガリラックス ミホ	
13:45～14:45 ♡ 体幹コントロール ピラティス I フミ				13:45～15:00 ♡ ヨガボディ I ミカコ		13:30～14:45 4,11日) ヨガボディ I ♡ ミネコ 18日)ヨガフロー II ミネコ 25日)はじめてのヨガ ♡ カナコ			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 20日)体幹コントロール ピラティス II スミヨ	14:00～15:15 ♡ 6日) メンズヨガ (男性限定) ヨガボディ I マシミ ※月1回開催 次回は5/25	13:00～14:15 ヨガフロー II チエ	12:45～14:00 ♡ 28日) はじめてのヨガ ミホ
		14:00～15:15 ♡ ヨガリラックス ミユコ						14:00～15:00 ♡ 姿勢改善ピラティス ナミ		15:30～16:45 6,20日) ヨガフロー I 13,27日) ヨガフロー II ジュリ		14:45～15:45 ♡ 体幹コントロールピラ ティス I 14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		*4月開催のワークショップ* 4月9 (火) 19:00～20:30 ◇講師: ナナエ先生 子宮に働きかけるビューティ・ベルヴィス ～イキイキと過ごせる毎日を～ 4月21日(土) 10:00～17:00 ◇講師: キミ先生 覚えておきたいヨガの4つの呼吸法 ～心と身体を整える呼吸法と瞑想～			15:00～16:00 5,19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 フロア I アツコ	
										18:30～19:30 6日)リストラティブ ヨガ 20日)ヨガニドラー ♡ サトミ		17:45～19:00 ♡ ヨガボディ I ヒトミ	17:30～18:30 ♡ 14日) ヨガニドラー キミ
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 22日)代謝アップピラ ティス I エミ	18:45～19:45 ♡ 2,16,日) ビューティ・ ベルヴィス 23日) ベルヴィス・ フロダンス ナナエ	18:45～20:00 ♡ ヨガボディ I 16日) はじめてのヨガ ミホ	18:30～19:45 ヨガフロー I カナ	18:30～19:30 3,17日) ♡ 体幹コントロール ピラティス I 10,24日)体幹コントロー ルピラティス II スミヨ	18:45～20:00 4,18日) ヨガフロー I 11,25日) ♡ 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 12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	*4月29日 (月・祝) スケジュール* 10:45～11:45 ヨガリラックス ♡ ミカコ 12:15～13:15 体幹コントロールピラティス I ♡ フミ 13:45～15:00 ヨガフロー I チエ 15:30～16:30 姿勢改善ピラティス I ♡ ナミ 15:45～17:00 【プレミアム会員限定】 少人数クラス ヨガボディ I ♡ カナコ			
19:45～21:00 1,15日) ♡ ヨガボディ I 8,22日) ヨガボディ II マシミ		20:15～21:15 ♡ アロマヨガ リラックス サトミ		20:00～21:15 ♡ ヨガボディ I ミネ	20:00～21:15 10,24日) ヨガ メディテーション カナ	20:15～21:15 ♡ 11,25日)ビューティ・ ベルヴィス アイコ 18日) 筋膜ストレッチ ～くびれ ミユキ ※4日は休講		20:00～21:15 5,19日) ヨガボディ II 12,26日) ♡ ヨガボディ I マシミ		*4月30日 (火・祝) スケジュール* 9:30～10:45 ヨガフロー I ミカコ 11:00～12:00 ビューティ・ベルヴィス ♡ ミホ 12:30～13:30 アロマヨガリラックス ♡ アツコ 14:00～15:00 体幹コントロールピラティス I ♡ ナミ 15:30～16:45 ヨガボディ I ♡ アカリ			