

◆:未経験者におすすめ
P:ピラティス

■:ヨガ 60分、75分
■:ピラティス 60分
■:ピューティ・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

MON	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	SUN	
			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 ミュコ	11:30~12:45 マタニティ・ ヨガ マミ	11:00~12:00 ピューティ・ 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 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 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	12:30~13:30 ピューティ・ ベルヴィス アイコ	12:30~13:30 ピューティ・ ベルヴィス 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 6日) ヨガボディⅡ ミネコ ※月1回開催 次回は5/4	12:15~13:30 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 6日) 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) 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 ※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 ミュコ					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 6,20日) 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 ピューティ・ ベルヴィス ミユキ		<p>*4月開催のワークショップ*</p> <p>4月9.(火) 19:00~20:30 ◇講師:ナナエ先生 子宮に働きかけるピューティ・ベルヴィス ~イキイキと過ごせる毎日を~</p> <p>4月21日(土) 10:00~17:00 ◇講師:ナミ先生 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~</p>		15:00~16:00 5,19日) ママヨガ マミコ	17:00~18:15 ヨガボディⅠ シーナ	16:15~17:30 アロマヨガ フローⅠ アツコ	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 21,16日) ピューティ・ ベルヴィス 22日)代謝アップピラ ティスⅠ エミ	18:45~19:45 2,16日) ピューティ・ ベルヴィス 23日) ベルヴィス・ フローダンス 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 3,17日) ヨガフローⅠ カナ	18:30~19:30 4,18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) リストラティヨガ アカリ	18:30~19:30 アロマヨガ リラックス 12日) リストラティヨガ アカリ	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		<p>*4月29日(月・祝)スケジュール*</p> <p>10:45~11:45 ヨガリラックス ミカコ</p> <p>12:15~13:15 体幹コントロールピラティスⅠ エミ</p> <p>13:45~15:00 ヨガフローⅠ チエ</p> <p>15:30~16:30 姿勢改善ピラティスⅠ ナミ</p> <p>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</p>		
19:45~21:00 1,15日) ヨガボディⅠ 8,22日) ヨガボディⅡ マスミ		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) ピューティ・ 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 マスミ		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	<p>*4月30日(火・祝)スケジュール*</p> <p>9:30~10:45 ヨガフローⅠ ミカコ</p> <p>11:00~12:00 ピューティ・ベルヴィス ミホ</p> <p>12:30~13:30 アロマヨガリラックス アツコ</p> <p>14:00~15:00 体幹コントロールピラティスⅠ ナミ</p> <p>15:30~16:45 ヨガボディⅠ アカリ</p>		