

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガI) トモヒロ 29日休講</p> <p>【29日のみ開催】 9:30~10:30 ビューティ・ベルヴィス キョウコ</p> <p>10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ヨリコ</p> <p>12:15 ~ 13:30 ヨガフロー II ヤスヨ 1,29日代講</p> <p>14:00 ~ 15:00 ヨガリラックス ユカリ</p> <p>18:15 ~ 19:15 体幹コントロールピラティス I マユ 29日休講</p> <p>19:30 ~ 20:45 ヨガボディ I 22日 ヨガフロー I ナナコ 29日休講 ※8日: ヤスシ</p>	<p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (体幹コントロールピラティス I) マサコ 30日休講</p> <p>09:30 ~ 10:45 ヨガボディ I リカ 30日 フロー I</p> <p>11:15 ~ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ 30日休講 ※30日は祝日スケジュール: フロー II となります</p> <p>12:15 ~ 12:45 チェアヨガ ~ 着替えずにできる30分ヨガ マリコ 30日休講</p> <p>13:00 ~ 14:15 マタニティヨガ マリコ 30日休講 ※30日は祝日スケジュール: ボディ I となります</p> <p>14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション タダヒコ</p> <p>16:15 ~ 17:15 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ ※30日: 時間変更15:00~16:00</p> <p>18:15 ~ 19:30 ヨガフロー II リエ 23,30日休講 ※23日【ワークショップ】~ 祈りの音とヨガ~開催</p> <p>19:45 ~ 21:00 ヨガニドラー ~ 寝たままヨガ 9日 メディテーション (75分) レン 23,30日休講 ※23日【ワークショップ】~ 祈りの音とヨガ~開催</p>	<p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ</p> <p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ</p> <p>12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス ヒロ</p> <p>13:30 ~ 14:30 エクササイズローラーピラティス レオ 9日,30日姿勢改善ピラティス</p> <p>14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ 3日代講</p> <p>16:15 ~ 17:30 ヨガボディ I ノブ</p> <p>【10日のみ開催】 17:30~18:30 美尻ピラティス ※女性限定 ミユキ</p> <p>18:15 ~ 19:15 ビューティ・ベルヴィス マサコ</p> <p>19:30 ~ 20:30 ヨガリラックス ミスハ</p> <p>19:45 ~ 21:00 ヨガボディ III 24日 ヨガフロー III リツコ 10日休講 ※10日【ワークショップ】開催</p>	<p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガボディ II) ツノチエ</p> <p>10:30 ~ 11:45 ヨガボディ I アキコ</p> <p>13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ</p> <p>14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ</p> <p>16:00 ~ 17:15 ヨガメディテーション 25日 ヨガニドラー (60分) リー</p> <p>18:00 ~ 19:15 ヨガボディ I 11,25日 ヨガフロー I キミ</p> <p>19:30 ~ 20:45 ヨガボディ II 25日 メディテーション キミ</p>	<p>07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ</p> <p>13:00 ~ 14:00 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ</p> <p>14:30 ~ 15:30 ビューティ・ベルヴィス マユミ 19日フローダンス マサコ</p> <p>16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス ユカリ</p> <p>18:00 ~ 19:15 体幹コントロールピラティス I 11日姿勢改善ピラティス 25日代講アップピラティス I アユミ</p> <p>19:45 ~ 20:45 ビューティ・ベルヴィス 4日筋膜ストレッチ 11日筋膜ストレッチくびれ 18日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ</p>	<p>09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アヤ</p> <p>10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ノゾミ 5日代講</p> <p>12:15 ~ 12:45 チェアヨガ ~ 着替えずにできる30分ヨガ 分ヨガ フミ</p> <p>13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ フミ</p> <p>14:00 ~ 15:00 エクササイズローラーピラティス マミ</p> <p>15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス 13,27日 リストラティブ(75分) リカ 4日代講</p> <p>17:00 ~ 18:00 ビューティ・ベルヴィス 13日フローダンス ミワ</p> <p>18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ヤスヨ 27日代講</p>	<p>9:30~10:30 体幹コントロールピラティス I 14日 代講アップピラティス I 21日 体幹コントロールピラティス II 28日 代講アップピラティス II ヒロコ</p> <p>11:00 ~ 12:15 アシュタンガヨガ I 14,28日 アシュタンガ II アズサ 28日代講</p> <p>12:45 ~ 14:00 ヨガボディ I 14,28日 ヨガフロー I アズサ 28日代講</p> <p>14:30 ~ 15:30 代講アップピラティス I 14,28日 体幹コントロールピラティス I サトミ</p> <p>16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス ミスハ 7,28日代講</p> <p>【27日のみ開催】 17:45 ~ 19:00 ヨガボディ II ヤスシ</p>

急なクラスの変更や代講、休講になる場合がございます。詳細はweb予約フォームでご確認の上、ご来店をお願い致します。

4/29(祝月)~5/6(祝月) ゴールデンウィークのため、祝日スケジュールとなります。詳細はwebでご確認をお願いします。

↓プログラム説明はこちら!

