

👇: 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・ベルヴィス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

MON	TUE	WED	10:15 ~ 11:15	FRI	SAT	SUN
※6日のみ) 9:30~10:45 ヨガ フローII マユミ		11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	10:15 ~ 11:15 2日) はじめてのピラティス 📍 9日,23日,30日) 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 シエ	10:45 ~ 12:00 📍 ヨガ ボディI ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フローII ナオ	9:00~10:15 📍 ヨガ ボディI ユウコ 10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 12日) ベルヴィス・フロードダンス キョウコ
11:00 ~ 12:15 6日,20日) ヨガ ボディI 📍 13日,27日) ヨガ フローI マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディII カコ ※7日) 休講		11:45 ~ 12:45 ママヨガ サイコ ※2日)のみ) 11:30~12:45 ヨガ ボディI	12:15 ~ 13:30 ヨガ フローI 10日,24日) ヨガ メディテーション ミヅホ	11:30 ~ 12:45 ヨガ フローI 25日) はじめてのヨガ 📍 ナオ	12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティスI 📍 19日) 代謝アップピラティスII マナミ
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ ※6日)のみ) アロマヨガ リラックス アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フローI カコ ※7日) 休講	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ ※1日)のみ) ヨガ ボディI	13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ ※2日)のみ) アロマヨガ フローI	13:45 ~ 14:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キョウコ	13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロールピラティスI レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フローI ヤッコ
14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロールピラティスI キョウシツ	14:15 ~ 15:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 14日) 筋膜ストレッチ~美脚 28日) 筋膜ストレッチ~整顔 アヤコ ※7日) 休講	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フローI ヤッコ	15:00 ~ 16:00 2日,16日,30日) ヨガ・ニドラー 9日,23日) アロマヨガ リラックス 📍 ユミコ	15:00 ~ 16:00 📍 体幹コントロールピラティスI トモヒロ	14:30 ~ 15:45 4日,18日) ヨガ ボディI 📍 11日,25日) ヨガ フローI ミツコ	15:30 ~ 16:30 📍 5日,19日) ヨガ・ニドラー 12日,26日) リラックス ヤッコ
	15:45 ~ 17:00 📍 ヨガ ボディI タカコ ※7日) 休講	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ハッチ		※3日)のみ) 16:30 ~ 17:30 📍 アロマヨガ リラックス ヤッコ	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ミツコ	
18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 📍 13日,27日) ベルヴィス・フロードダンス ナオミ ※6日) 休講	18:30 ~ 19:30 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 タッチ ※7日) 休講	18:30 ~ 19:45 📍 ヨガ ボディI ユキコ ※1日) 休講	18:30 ~ 19:45 16日,30日) ヨガ フローI 9日,23日) ヨガ フローII ミワ ※2日) 休講	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キョウコ ※3日) 休講		
20:00 ~ 21:15 ヨガ フローI ハッチ ※6日)休講	19:45 ~ 21:00 📍 ヨガ ボディI ミズハ ※7日) 休講	20:00 ~ 21:00 📍 リラックス ユキコ ※1日) 休講	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティスII キョウシツ ※2日) 休講	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス ミズハ ※3日) 休講		

※ 朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、クラス開始30分前から受付開始となります。
※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。

★ **ゴールデンウィークのお知らせ** ★
※)1日から6日は祝日スケジュール
5月7日は店休日となります。

----- **ワークショップのお知らせ** -----
◆5月11日(土) 17:30 ~ 19:00
太陽礼拝を見直そう
~効果を引き出すコツを学ぶ~
講師:ミヤビ先生