

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガ II ノリコ	10:45 ~ 11:45 ビューティ・ベルヴィス サエ			10:30 ~ 11:45 第1,3週)フローII 第2,4週)ボディIII リツコ		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコS	9:15 ~ 10:30 ボディ I アコ	10:00 ~ 11:15 8日) ボディII ノブ 15日) ボディIII リツコ 22日) ボディII ノブ 29日) フローIII リツコ ※4	9:15 ~ 10:30 フロー I サユリ ※3	※2019年1月より 日曜スタジオにつきま しては、トレーニング コース・ワークショッ プ・単発クラスを開催 いたします。
11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベルヴィス ミュキ		11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ミュキ			11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ミカ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I カズエ		11:00 ~ 12:15 フロー I ミュ		11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス アコ	11:30 ~ 12:30 体幹コントロール ピラティス I ミュキ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ノリコ	
12:30 ~ 13:45 フロー II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ミュキ	12:15 ~ 13:15 代謝アップ ピラティス I ミュキ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 リラックス カオルコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II ミカ	12:15 ~ 13:30 第1,3週)ボディ I 第2,4週)フロー I リツコ		12:45 ~ 13:45 ビューティ・ベル ヴィス 第3週)筋膜ストレッ チ〜くびれ アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ リツコS	12:30 ~ 13:45 フロー I アズサ		12:30 ~ 13:45 第1,3,5週)ボディII 第2,4週)フローII リツコ	
		13:30 ~ 14:45 ボディ I キミ		13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フローI カオルコ	13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I カズエ						13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス II ミュキ		
14:00 ~ 15:15 ボディ I メイコ ※1			14:00 ~ 15:00 産後リカバリー ピラティス マユ			14:00 ~ 15:00 ヨガニドラー 〜寝たままヨガ マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 リストラティブヨガ サユリ	14:15 ~ 15:30 ボディ I ケイ	14:15 ~ 15:30 フロー II アズサ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティス I カズエ 第2週) はじめてのピ ラティス	14:15 ~ 15:30 ボディ I リツコ	
15:45 ~ 16:45 リラックス ミサト	15:30 ~ 16:30 第1,3週) ビューティ・ベル ヴィス 第2,4週)筋膜ストレッ チ〜美脚 リエコ	15:00 ~ 16:00 リラックス ノゾミ		15:15 ~ 16:30 ボディ I ノリ		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フローI キコ		16:00 ~ 17:00 バランスボール ピラティス カズエ		16:00 ~ 17:00 リラックス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 体幹コントロール ピラティス II カズエ	16:00 ~ 17:00 リラックス 最終週) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ ツノチエ	
										17:15 ~ 18:15 ビューティ・ベル ヴィス マユミ		17:15 ~ 18:30 アロマヨガ フローI ツノチエ	
18:30 ~ 19:30 姿勢改善ピラティス タケマサ		18:30 ~ 19:45 フロー I マユミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス II マリコ	18:30 ~ 19:45 フロー I タダヒコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティス I メグミ	18:30 ~ 19:30 リラックス ジュエン ※2	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベル ヴィス 第1週)筋膜ストレッ チ〜整顔 第3週)フローダンス マサコ ※2	18:30 ~ 19:45 ボディ I ミヤビ	18:30 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス I 第2,4週) 体幹コントロール ピラティス II ナオコ	<p><トレーニングコース 説明会> 【無料説明会(お話しのみ)】※参加費無料 6日(木)19:45~20:15 ビューティ・ベルヴィス®ベーシックコース 担当:マサコ 16日(日)17:15~17:45 メディテーション・ベーシックコース、メディテーション・インテンシヴコース 担当:タダヒコ 24日(月)17:45~18:15 ピラティス・ベーシック・トレーニングコース 担当:タケマサ</p>			
19:00 ~ 20:15 フロー II ユキ													
19:45 ~ 20:45 代謝アップ ピラティス I タケマサ	20:00 ~ 21:00 第1,3週) ヨガニドラー 第2,4週) リストラティブヨガ マユミ (~21:15)	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス I マリコ	20:00 ~ 21:15 メディテーション 第1,3週) リラックス タダヒコ	19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティス II メグミ	19:45 ~ 21:00 第1,3週) シユタンガI 第2,4週) アシユタンガII ジュエン	20:00 ~ 21:15 ボディ I ユキコ	20:00 ~ 21:00 リラックス ミヤビ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス I 第1,3週) 体幹コントロール ピラティス II ナオコ	※1...6月~インストラクターが変更となります。 ※2...6月~スタジオが変更となります。 ※3...6月~クラス開始時間に変更となります。 ※4...特別スケジュールとなります。前催日クラス内容をご確認ください。 ※5...トレーニングコースやワークショップによる休講・時間変更の場合がございます。 ※6...祝日18:00以降のクラスは休講です。(年末年始、GW含む:短縮営業) ※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。 詳しくはWeb予約システムをご確認下さい。				