

👇: 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	THU	FRI	SAT	SUN
		11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス ユウコ	10:15 ~ 11:15 6日) はじめてのピラティス 📍 13日,27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 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
11:00 ~ 12:15 3日,17日) ヨガ ボディ I 📍 10日,24日) ヨガ フロー I	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II カコ					10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 9日) ベルヴィス・フロードダンス キョウコ
マユミ					11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I 29日) はじめてのヨガ 📍 ナオ	
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ サイコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I 14日,28日) ヨガ メディテーション ミヅホ		12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 📍
アキコ					13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロールピラティス I レナ	16日) 代謝アップピラティス II マナミ
			13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ			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 キョンシツ	14:15 ~ 15:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 11日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 25日) 筋膜ストレッチ〜美脚 アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ		13:45 ~ 14:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	14:30 ~ 15:45 1日) ヨガ ボディ II 15日,29日) ヨガ ボディ I 📍 8日,22日) ヨガ フロー I ミツコ	
			15:00 ~ 16:00 6日,20日) ヨガ・ニドラー 13日,27日) アロマヨガ リラックス ユミコ			
	15:45 ~ 17:00 📍 ヨガ ボディ I タカコ	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ハッチ		15:00 ~ 16:00 📍 体幹コントロールピラティス I トモヒロ	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ミツコ	15:30 ~ 16:30 📍 2日,16日,30日) ヨガ・ニドラー 9日,23日) リラックス ヤッコ
					※1日のみ) 17:30 ~ 18:45 📍 ヨガ ボディ I ミヤビ	

※ 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。

18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 📍 10日,24日) ベルヴィス・フロードダンス ナオミ	18:30 ~ 19:30 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 タッチ	18:30 ~ 19:45 📍 ヨガ ボディ I ユキコ	18:30 ~ 19:45 6日,20日) ヨガ フロー I 13日,27日) ヨガ フロー II ミワ	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 7日) 筋膜ストレッチ〜美脚 キョウコ
20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー I ハッチ	19:45 ~ 21:00 📍 ヨガ ボディ I ミズハ	20:00 ~ 21:00 📍 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス II キョンシツ	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス ミズハ