tel.03-5159-7159

◯ : 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・ペルヴィス 60分 ■ジャイロキネシス 60分 ■マタニティ、リカバリー 60分、75分

2019

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	D
A	, B		P		В		10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ 13,27日) アシュタ ンガヨガ		, P		В		, B
11:00 ~ 12:15 ヨガボディ II ユカリ	12:00 ~ 13:00 ♥ 筋膜ストレッチ ~ 3日) 整顔 10日) くびれ 17日) 美脚 24日) ビューティ・ベ ルヴィス ニノ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I カヨ		11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ		11:00 ~ 12:00 パランスポールピ ラティス レナ	トモヒロ	11:30 ~12:30 ♥ エクササイズロー ラーピラティス 28日) 姿勢改善ピラ ティス トシエ	11:00 ~ 12:15♥ ヨガボディ I サイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ビラティス II ヤスヨ	担当,クラス変更あり 11:30 ~ 12:45() ヨガポディ I ノブ
13:00 ~ 14:00 ♥ 体幹コントロール ピラティス I マユ 10日) 代講	<i>2</i> 771.X = 7	13:00 ~ 14:00 ♥ ヨガリラックス カヨ		13:15 ~ 14:15 体幹コントロールビ ラティスⅠ (J 26日) 体幹コント ロールビラティスⅡ ヨウコ			12:15 ~ 13:30 ヨガ フローI 27日) はじめての ヨガ♥ ヤスヨ		12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I サイコ	12:30 ~ 13:30 ♥ ヨガリラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ヨガフロー II トモ	13:15 ~ 14:15 ♥ 体幹コントロール ピラティス I キョンシッ
	14:30 ~ 15:30 マタニティピラ ティス マユ 10日) 代講	15:00 ~ 16:00 (♪ ビューティ・ベルヴィス 25日) 筋膜ストレッチ ~整顔 ミワ			14:30 ~ 15:30 ♥ ヨガリラックス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピ ラティス サオリ	14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミヅホ		15:00 ~ 16:00 ♥ ヨガリラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 〔 】 体幹コントロール ビラティス I サトミ		14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I チヒロ 9日)代講	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ
15:30 ~ 16:30	16:15 ~ 17:15 ↓ ヨガリラックス ハッチ	16:30 ~ 17:30 体幹コントロール ピラティス II イクコ				16:15~ 17:30 (♥ ヨガボディ I カコ		16:15 ~ 17:15 ♥ 筋膜ストレッチ ~ 7日) 整顔 14日) くびれ 21日) 美脚 28日) ビューティ・ベ ルヴィス キョウコ		15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティ ス I (別 29日) 代謝アップピ ラティス II サトミ	ション	15:45 ~ 16:45 (♥ ビューティ・ペルヴィス 2,30日) ニノ 9,23日) ナオミ 16日) フローダンス (ニノ)	16:30 ~ 17:30 ♥ ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ キコ
				受付開始 17:45~と	台時間は なります。					16:45 ~ 17:45 ♥ ヨガリラックス ヤスヨ	17:00 ~ 18:15 ヨガフロー II ハッチ		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ 3,17日)代講	19:15 ~ 20:15 ♥ 筋膜ストレッチ ~ 3日) 整顔 10日) くびれ 17日) 美脚 24日) ビューティ・ベ ルヴィス ニノ	ティスト (ブ 11,25日) 体幹コント	18:45 ~ 19:45 (♥ ビューティ・ベルヴィス 25日) 筋農ストレッチ 〜美脚 キョコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II カヨ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス(♥ 26日) 18:30~19:45 ヨガメディテーショ ン カコ	18:45 ~ 19:45 (✔ ビューティ・ベル ヴィス キョウコ		18:30 ~ 19:30♥ 体幹コントロール ピラティス I ヒロト	18:45~20:00 ヨガフロー I ユカリ	急なクラス変更や代講、休講になることが ございます。			
20:00 ~ 21:15 ヨガフローII 24日) リストラティブヨガ マユミ		20:00 ~ 21:15 ♥ ヨガボディ I ハッチ		20:00 ~ 21:00() アロマヨガリラッ クス (60分) カヨ		20:15 ~ 21:15 (♥ エクササイズローラービ ラティス 13,27日) 姿勢改善ピラ ティス アユミ	アセラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ I 14,28日) アシュタ ンガヨガ II トモヒロ		詳細はweb予約フォームでご確認の上、 ご来店をお願いいたします。			