

tel.054-653-8655

※すべてのクラスは日本語で行われます。

📖: 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

7
July
2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
10:30～11:30 アロマ リラックス ユマ 15日のみ) ユウN	10:30～11:45 フロー I チアキ	10:30～11:45 ボディ I ユウN	11:00～12:00 体幹コントロール ピラティス I サトミ 【代講】 4,11,18日) キミコ	10:30～11:30 ビューティ・ベルヴィス 26日のみ) くびれ ヒサノ	10:30～11:45 ボディ I ユウN ※6日は休講	11:00～12:00 体幹コントロール ピラティス I サトミ 【代講】 7,14日) キミコ 21日) アロマ リラックス ユマ
11:45～12:45 ビューティ・ベルヴィス ユマ ※15日は休講		12:00～13:00 ビューティ・ベルヴィス 17日のみ) くびれ アツコ	12:15～13:15 リラックス ユウN 25日のみ) アラサ	11:45～13:00 ボディ I アラサ 12日のみ) ユウN	12:00～13:00 体幹コントロール ピラティス II サトミ 【代講】 13日) ボディ II ユウN 20日) フローダンス ヒサノ	12:15～13:15 ジャイロキネシス サトミ 【代講】 7日) フローダンス ユマ 14日) 代謝アップPI キミコ 21日) ビューティ・ ベルヴィス ユマ
13:00～14:15 ボディ I エリー ※15日は休講	13:00～14:00 体幹コントロール ピラティス I トシ	13:15～14:15 【7～9月限定開催】 極上のリラクゼーションヨガ アツコ 3日のみ) ユウN	13:30～14:45 アロマ フロー I ユウN 25日のみ) ボディ I アラサ	13:15～14:15 代謝アップピラティス I 19日のみ) はじめての ピラティス キミコ	13:30～14:30 アロマ リラックス ※6日は休講	13:45～15:00 ボディ II 14日のみ) ボディ III エリー
	14:15～15:15 9,23日) ベルヴィス・フローダンス 2,30日) ビューティ・ベルヴィス クニエ 16日) ヨガ リラックス ユウN				15:00～16:00 ビューティ・ベルヴィス ※講師は交代で担当	15:30～16:30 7日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) 14,28日) リラックス 21日) メディテーション: 75分 エリー
					16:30～17:45 フロー I チアキ	
					〓 7/6(土)・カオリン先生 来静 〓 ①11:30～13:00【WS】ピラティスが好きなになる 3つのポイント ②13:30～14:30 体幹コントロールピラティス II ※日中のスケジュールが変更になります。 ※15:00以降のクラスより通常開催します。	
					〓 7/15(月祝)・海の日スケジュール 〓 ①10:30～11:30 アロマヨガ リラックス (ユウN) ②11:45～12:45 チェアヨガ (ユウN) ～着替えずにできる30分ヨガ～ ★新規の方: 無料 ★既存会員様: 1080円or1370円 ③13:00～19:30【WS】ポーズのコツ (エリー) ～慣れてきたら見直したい20ポーズ～ ※各種割引あり ※オリジナルテキスト付 ※夜のクラスは休講です。	
18:30～19:45 ボディ I エミコ ※15日は休講	18:30～19:30 代謝アップピラティス I 16日のみ) はじめての ピラティス キミコ	18:15～19:30 ボディ I エリー	18:15～19:30 フロー I チアキ	18:30～19:30 ビューティ・ベルヴィス 26日のみ) 整顔 ミサト		
20:00～21:00 ※29日のみ開催 リラックス エミコ	19:45～21:00 ボディ II エリー	19:45～20:45 アロマ リラックス エリー	19:45～20:45 体幹コントロール ピラティス I トシ	19:45～21:00 ボディ I チアキ	〓 筋膜ストレッチクラスについて (整顔・くびれ・美脚) 〓 ※主にビューティ・ベルヴィスの枠で、不定期に開催しています。HP,店頭などでご確認ください。 ※女性限定クラスとなります。 ※マタニティの方のご参加はできません。 ご了承ください。	