

👤: 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

June 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
						9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アキナ
11:30 ~ 12:45 ヨガフロー II フェイ	11:30 ~ 12:30 バランスボールピラティス ヒロミ	11:30 ~ 12:30 📌 体幹コントロールピラティス I マユ		11:15 ~ 12:15 📌 筋膜ストレッチ ※女性限定 2日)整顔 9日)くびれ 16日)美脚 23日.30日)ビューティ・ペル ヴィス アヤコ	10:00 ~ 11:15 📌 ヨガボディ I ユミコ	11:15 ~ 12:15 📌 ビューティ・ペルヴィス 7日)ペルヴィス・フロー ダンス キヨコ
13:15 ~ 14:30 ヨガフロー I フェイ	13:00 ~ 14:00 📌 2,16,30日) アロマヨガ リラクセス 9,23日) ヨガリラク ス アヤ	13:00 ~ 14:15 📌 ヨガボディ I エリコ		12:45 ~ 14:00 📌 ヨガボディ I 25日) ヨガボディ II ナナエ	11:45 ~ 12:45 📌 ビューティ・ペルヴィス ヨウコ	13:00 ~ 14:15 📌 ヨガボディ I レン
15:00 ~ 16:00 📌 ビューティ・ペルヴィス サエ ※12日休講					13:15 ~ 14:30 6,20日) アロマヨガフ ロー I 13,27日) ヨガフロー I ヤスヨ	14:45 ~ 15:45 📌 代謝アップピラティス I マナミ
16:45 ~ 17:45 📌 ファン・ファン・エクサ サイズ(二の腕&背中 シェイプ) ハク ※12日のみ					15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II フェイ	16:15 ~ 17:15 📌 ヨガリラクセス ジュンコ
					17:00 ~ 18:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I ハク	
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I サチ ※12日休講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	18:30 ~ 19:45 📌 ヨガボディ I ミワ		18:30 ~ 19:30 📌 ファン・ファン・エクササイ ズ(二の腕&背中シェイプ) ハク		
20:15 ~ 21:15 📌 体幹コントロールピラ ティス I キョンシツ ※12日休講	20:00 ~ 21:15 📌 ヨガボディ I 9日) メンズヨガ マサト	20:15 ~ 21:15 📌 ボディメイク・ビュー ティ・ペルヴィス (二の腕&背中シェイプ) ニノ		20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I マリー		

定休日

期間限定クラス(7月~9月)

美しい後ろ姿は大人の品格
背中ビューティ! 背中ダンディ!

8月テーマ 胸&二の腕シェイプ

(水) 20:15~21:15
ボディメイク・ビューティ・ペルヴィス(ニノ)(金) 18:30 ~ 19:30 & 12日(月・祝)
ファン・ファン・エクササイズ (ハク)

下記、営業時間をご確認のうえ、お問い合わせください。

【 営業時間 】

月 11:00 ~ 16:30
18:00 ~ 21:45
火 水 11:00 ~ 15:00
18:00 ~ 21:45
金 10:45 ~ 14:30
18:00 ~ 21:45
土 9:30 ~ 18:30
日 9:00 ~ 17:45

定休日 : 木曜日

※ご予約、ご見学、各種お手続きは
上記時間内にお問い合わせください
※祝日の営業時間につきましては、
お問い合わせください