

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15 ～ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフローⅠ) ノリ 13日) 代講	7:15 ～ 8:15 📌 ウェイクアップ (ヨガボディⅠ) キワ 14日) 代講	7:15 ～ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフローⅡ) マッコ 1日) 代講	7:15 ～ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフローⅠ) キワ 16日) 代講		

※急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約フォームからご確認下さい。
※筋膜ストレッチのクラスは、男性、マタニティの方はご受講できません。
※12日は祝日の為、特別スケジュールとなります。

10:45 ～ 12:00 ヨガボディⅠ📌 10,24日) ヨガフローⅠ ミツコ 17日) 代講	10:45 ～ 11:45 体幹コントロールピラ ティスⅡ キョンシッ
--	--

11:30 ～ 12:30 📌 ヨガリラックス 12日) ヨガ フローⅠ (代 講) イルリ 19日) 休講	11:00 ～ 12:00 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ サトミ 27日) 代謝アップピラティ スⅠ	11:00 ～ 12:15 アロマヨガ フローⅠ ジヒョン 7,14,21日) 代講	11:00 ～ 12:00 📌 ビューティ・ペルヴィス 15日) 筋膜ストレッチ～美 脚 ミワ	11:00 ～ 12:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) アキ		
13:00 ～ 14:15 📌 ヨガボディⅠ ハッチ 19日) 休講		12:30 ～ 13:30 📌 アロマヨガ リラックス ジヒョン 7,14,21日) 代講	12:45 ～ 13:45 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ マユ	12:45 ～ 14:00 ヨガフローⅠ レン	12:30 ～ 13:30 📌 体幹コントロールピラティ スⅠ 10,24日)代謝アップピラティ スⅠ タケマサ	12:15 ～ 13:30 ヨガ フローⅠ キコ
14:45 ～ 15:45 📌 体幹コントロールピラティ スⅠ ハク 19日) 休講	14:00 ～ 15:00 📌 ヨガリラックス ノリコ	14:00～15:15 アシュタンガヨガⅢ 14,28日) アシュタンガヨ ガⅡ アズサ	14:15 ～ 15:30 ヨガフローⅠ ノリ		14:00 ～ 15:15 シヴァナンダヨガⅠ 10,31日)シヴァナンダヨガⅡ 24日)ヨガボディⅠ (代講) ノリコ	14:00 ～ 15:00 7～9月 限定クラス ボディメイクピラティス マイコ 8月) ウエストシェイプ
16:30 ～ 17:45 ヨガフローⅡ ユカリ 19日) 休講	15:15 ～ 16:30 シヴァナンダヨガⅡ 27日) ヨガメディテー ション ノリコ	16:30 ～ 17:30 📌 ビューティ・ペルヴィス 21日) ペルヴィス・フロ ダンス エツコ	15:45 ～ 17:00 ヨガボディⅡ ケイコ 29日) 代講		15:45 ～ 16:45 📌 ヨガリラックス ノリコ 24日) 代講	15:30 ～ 16:45 📌 ヨガボディⅠ ノゾミ 11,25日) 代講
18:30 ～ 19:30 📌 ビューティ・ペルヴィス エミ 26日) 筋膜ストレッチ～美 脚 12,19日) 休講	18:45 ～ 20:00 ヨガフローⅠ リツコ	18:30 ～ 19:30 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ マサコ	18:30 ～ 19:30 体幹コントロールピラ ティスⅡ 15日) 代謝アップピラ ティスⅠ📌 (代講) イクコ	19:00 ～ 20:15 ヨガフローⅠ ミユキ 30日) 休講		17:15 ～ 18:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) マリ
20:00 ～ 21:15 アロマヨガ フローⅠ ヤッコ 12,19日) 休講	20:15 ～ 21:15 代謝アップピラティス Ⅱ ジヒ	20:00 ～ 21:15 📌 ヨガボディⅠ アサミ	20:00 ～ 21:00 📌 ヨガリラックス 1,15日) ヨガニドラー ～ 寝たまんまヨガ マミ	★お知らせ★ 【8月休館日】 8/19 (月) は休館日の為、全クラス休講となります。 【渋谷スタジオ限定開催】 《新月キャンドルナイト》 新月の夜はいつものクラスをスペシャルに！ キャンドルライトの中で行います。 日時：8/1(木) 20：00～ ヨガニドラー～寝たまんまヨガ (マミ) 【30日開催ワークショップ】 19:00～20:30 《新月のサンカルパ瞑想～キャンドルナイト～》 (ミユキ)		