

👤: 未経験者におすすめ
(for beginner)

■ ヨガ(Yoga) 60分、75分
■ ピラティス(Pilates) 60分
■ ビューティ・ベルヴィス(Beauty pelvis) 75分
■ マタニティ、リカバリー
(Prenatal, Mama with Baby) 60分、75分

※クラスについての詳しい内容は、こちらをご覧ください。
※Check here for more information
(Japanese text only)



September
2019

9

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
											8:00 ～ 9:15 アシュタンガヨガⅠ アシュタンガヨガⅡ 29日) マツコ
11:00 ～ 12:15 フローⅠ ヤエ		11:00 ～ 12:00 アロマ リラックス👤 カオ		11:00 ～ 12:00 リラックス👤 ジュン	11:30 ～ 12:30 産後リカバリー・ヨガ 11,25日) 11:30 ～ 12:45 マタニティ・ヨガ 4,18日) アイス	11:15 ～ 12:30 ボディⅠ👤 ヒロミ		11:00 ～ 12:15 ボディⅠ👤 カオ		11:00 ～ 12:15 アロマ フローⅠ トモ	9:45 ～ 11:00 ボディⅠ👤 ヒロミ
12:45～ 13:45 ベルヴィス・ フローダンス👤(9日) ビューティ・ ベルヴィス👤(2,30日) ユミ		12:30 ～ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス👤 筋膜ストレッチ ～美脚 24日) ハツミ		12:15 ～ 13:15 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 ナナ		13:00 ～ 14:00 代謝アップ ピラティスⅠ👤 ハルカ		12:45 ～ 13:45 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 体幹コントロール ピラティスⅡ(27日) ハルカ		12:45 ～ 13:45 ビューティ・ ベルヴィス👤 ユウコ	11:30 ～ 12:30 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 ナナ
14:00 ～ 15:00 リラックス👤 ヨガニドラー 30日) ユミ		13:45 ～ 15:00 ボディⅠ👤 マツコ		13:30 ～ 14:45 ボディⅠ👤 マーク		14:30 ～ 15:30 アロマ リラックス👤 14:30 ～ 15:45 リストラティブヨガ 26日) カオリ		14:00 ～ 15:00 極上のリラクゼー ションヨガ👤 トム		14:15 ～ 15:30 ボディⅠ👤 ロミ	13:00 ～ 14:15 フローⅡ 1,15,29日) アロマ フローⅠ 8,22日) カオリ
										16:00 ～ 17:00 リラックス👤 モミ	14:45 ～ 15:45 ヨガニドラー👤 1,15,29日) ロミ リラックス👤 8,22日) ※22日のみBスタジオ カオリ
19:00 ～ 20:15 フローⅠ モミ	18:30～19:30 ビューティ・ ベルヴィス👤 ユウコ	18:30 ～ 19:30 アロマ リラックス👤 トモ	19:00 ～ 20:15 ボディⅡ 3,17日) フローⅡ 10,24日) ロミ	18:45 ～ 20:00 ボディⅠ👤 カオ	19:00 ～ 20:00 ビューティ・ ベルヴィス👤 ユウコ	18:45 ～ 20:00 ボディⅡ 12,26日) フローⅡ 5,19日) ヤエ	18:30 ～ 19:30 代謝アップ ピラティスⅠ👤 はじめての ピラティス 5日) ナナ	18:45 ～ 20:00 アロマフローⅠ 6日 Bスタジオ) ロミ ボディⅢ 27日) ヤスシ	18:45 ～ 19:45 ビューティ・ ベルヴィス👤 6日 休講) ユウコ	17:30 ～ 18:30 代謝アップ ピラティスⅠ👤 ハルカ	
				20:15 ～ 21:15 ヨガ リラックス👤 4,18日) ヨガニドラー 11,25日) カオリ		20:15 ～ 21:15 極上のリラクゼー ションヨガ👤 ロミ		代講・休講・祝日スケジュールはスタジオに掲示されている一覧表をご覧ください。 ※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になる場合がございます。 Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change. ※すべてのクラスは日本語で行われます Class will be conducted in Japanese.			