



👉: 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

■ ウェイクアップ (Wake up) 60分  
■ ジャイロキネシス (Gyrokinesis) 60分  
■ マタニティ、ママ (Prenatal, Mama with kid) 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
※16日のみ 9:30 ~ 12:15 ヨガ フロー II マユミ						9:00 ~ 10:15 📍 ヨガ ボディ I ユウコ
			10:15 ~ 11:15 5日) はじめてのピラティス 📍 12日,26日) 体幹コントロールピラティス I 📍 19日) 体幹コントロールピラティス II シエ	10:45 ~ 12:00 📍 ヨガ ボディ I ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II ナオ	10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 8日) ベルヴィス・フロードダンス キョウコ
11:00 ~ 12:15 2日,16日,30日) ヨガ ボディ I 📍 9日,23日) ヨガ フロー I マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II カコ	11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ サイコ		11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I 28日) はじめてのヨガ 📍 ナオ	
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ ※16日) アロマヨガリラックス 📍 アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ		12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I 13日,27日) ヨガ メディテーション ミヅホ		12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 📍 15日) 代謝アップピラティス II マナミ
※23日のみ 12:30 ~ 13:30 📍 体幹コントロールピラティス I キョウシツ			13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ	13:45 ~ 14:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロールピラティス I レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロールピラティス I キョウシツ 23日) 休講	14:15 ~ 15:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 10日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 24日) 筋膜ストレッチ〜美脚 アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ			14:30 ~ 15:45 7日,21日) ヨガ ボディ I 📍 14日,28日) ヨガ フロー I ミツコ	
※23日のみ 14:00 ~ 15:00 アロマヨガリラックス 📍 アキコ	15:45 ~ 17:00 📍 ヨガ ボディ I タカコ		15:00 ~ 16:00 📍 5日,19日) ヨガ・ニドラー 12日,26日) アロマヨガ リラックス ユミコ	15:00 ~ 16:00 📍 体幹コントロールピラティス I トモヒロ		15:30 ~ 16:45 📍 1日,15日,29日) ヨガ・ニドラー 8日,22日) リラックス ヤッコ
		16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ハッチ			16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ミツコ	

※ 朝・夕方 1 番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、クラス開始30分前から受付開始となります。  
※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。

18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 📍 9日) ベルヴィス・フロードダンス 16日,23日) 休講 ※30日)18:15 ~ 19:15 ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 📍 24日) 体幹コントロールピラティス II タッチ	18:30 ~ 19:45 📍 ヨガ ボディ I ユキコ	18:30 ~ 19:45 5日,19日) ヨガ フロー I 12日,26日) ヨガ フロー II ミワ	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 6日) 筋膜ストレッチ〜美脚 キョウコ
	19:45 ~ 21:00 📍 ヨガ ボディ I ミズハ			
20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー I 16日,23日) 休講 ※30日)19:30 ~ 20:45 ハッチ		20:00 ~ 21:00 📍 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス II キョウシツ	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス ミズハ

**★9月 ワークショップ開催★**  
**9月23日(月・祝) 16:00 ~ 18:00**  
**「～アーユルヴェーダを基礎から学ぶ～**  
**アーユルヴェーダ基礎編」**  
**担当講師: 新宅 昭江**

※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.