

👉: 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・ママ(Prenatal, Mama with kid) 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 | B | A | B | |
| | 10:45 ~ 12:00 ヨガメディテーション タダヒコ | | 10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガII ノリコ | 10:45 ~ 11:45 ビューティ・ベル ヴィス サエ | | 10:30 ~ 11:45 ヨガフロアII 12日,26日)ヨガボディII リツコ | | 10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコス | | 9:15 ~ 10:30 ヨガボディI アコ | 10:00 ~ 11:15 7日) ヨガメディテーション タダヒコ | 9:15 ~ 10:30 ヨガフロアI サユリ | ※2019年1月より日曜Bスタジオにおきましては、トレーニングコース、ワークショップ、単発クラスを開催いたします。 | |
| 11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベル ヴィス ミュキ | 11:15 ~ 12:15 23日のみ) 体幹コントロール ピラティスI ミュキ ※2 | 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI ミュキ | | 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI ミカ | 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI カズエ | 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI カズエ | | 11:00 ~ 12:15 ヨガフロアI ミュ | 11:00 ~ 12:15 ヨガフロアI ミュ | 11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス アコ | 11:30 ~ 12:30 体幹コントロール ピラティスI ミュキ | 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI ノリコ | | |
| 12:30 ~ 13:45 ヨガフロアII タダヒコ | 12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティスII ミュキ | 12:15 ~ 13:15 代謝アップ ピラティスI ミュキ | 12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ サユリ | 12:15 ~ 13:15 ヨガリラックス カオルコ | 12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティスII ミカ | 12:15 ~ 13:30 ヨガボディI 12日,26日) ヨガフロアI リツコ | 12:30 ~ 13:45 マタニティヨガ ヒロコ | 12:45 ~ 13:45 ビューティ・ベルヴィス 20日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ〜 アキコ | 12:15 ~ 13:15 産後リカバリー ヨガ リツコス | 12:30 ~ 13:45 ヨガフロアI アズサ | | 12:30 ~ 13:45 ヨガボディII 8日,22日) ヨガフロアII リツコ | | |
| | | 13:30 ~ 14:45 ボディI ノブ | | | | | | | | | 13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティスII ミュキ | | | |
| 14:00 ~ 15:15 ヨガボディI 16日) ヨガリラックス (60分) メイコ ※2 | 15:45 ~ 16:45 ヨガリラックス 16日) ヨガボディI ユキ ※2 | 15:30 ~ 16:30 ビューティ・ベルヴィス 9日,23日) 筋膜ストレッチ 〜美脚〜 リエコ ※2 | 14:00 ~ 15:00 産後リカバリー ピラティス マユ | 13:30 ~ 14:45 ヨガフロアI キミ | 13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティスI カズエ | 14:00 ~ 15:00 ヨガニドラー 〜寝たままヨガ マミ | 15:30 ~ 16:45 アロマヨガフロアI キコ | 14:15 ~ 15:30 リストラティブ ヨガ サユリ | 14:15 ~ 15:30 ヨガボディI ケイ | 14:15 ~ 15:30 ヨガフロアII アズサ | 14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティスI 14日) はじめてのピラティス カズエ | 14:15 ~ 15:30 ヨガボディI リツコ | | |
| | 18:30 ~ 19:30 姿勢改善ピラティス タケマサ ※3 | 18:30 ~ 19:45 ヨガフロアI 24日) ヨガボディII マユミ | 18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティスII マリコ | 18:30 ~ 19:45 ヨガフロアI 11日,25日) ヨガフロアII タダヒコ | 18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティスI メグミ | 18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス ジェーン | 18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 5日) 筋膜ストレッチ〜整顔 19日) フロアダンス マサコ | 18:30 ~ 19:45 ヨガボディI ミヤビ | 18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティスI 13日,27日) 体幹コントロール ピラティスII ナオコ | <トレーニングコース 説明会> 【無料説明会(お話のみ)】※参加費無料 7日(土) 11:30-12:00 @受付前スペース メディテーション・インテンシブコース (MIC34) 担当: タダヒコ 23日(月・祝) 15:45-16:15 @受付前スペース ビューティ・ベルヴィス* ベーシックコース 担当: マサコ <ワークショップ> 16日(月・祝) 14:00-15:00 『キッズヨガ〜ジャングルで大冒険!〜』 担当: ユキ 23日(月・祝) 14:00-15:30 『もっと知りたい骨盤(ベルヴィス)のこと〜骨盤・骨盤底筋の今とこれから〜』 担当: マサコ | | | | |
| 19:15 ~ 20:30 アロマフロアI アキナ ※3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45 ~ 20:45 代謝アップ ピラティスI タケマサ ※3 | 20:00 ~ 21:00 ヨガニドラー 〜寝たままヨガ 10日,24日) リストラティブ ヨガ(75分) マユミ | 20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティスI マリコ | 20:00 ~ 21:15 ヨガメディテーション 11日,25日) ヨガリラックス タダヒコ | 19:45 ~ 20:45 美尻ピラティス メグミ ※1 | 19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガI 12日,26日) アシュタンガヨガII ジェーン | 20:00 ~ 21:15 ヨガボディI 12日) はじめてのヨガ ユキコ ※1 | 20:00 ~ 21:00 ヨガリラックス ミヤビ | 19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティスI ナオコ | | | | | | |

※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。 ※すべてのクラスは日本語で行われます。

Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change. Class will be conducted in Japanese.

※1... 9・10月限定でクラス内容が変更となります。(木曜日は第2週目のみ変更)
 ※2... 特別スケジュールとなります。開催日・クラス内容・時間をご確認ください。
 ※3... 祝日18:00以降のクラスは休講です。(年末年始、GW含む: 短縮営業)
 ※天候やインストラクターの都合により、急な代講・休講になることがあります。
 詳しくはWeb予約システムをご確認ください。