

📌: 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) 60分
- 🟠 ウェイクアップ (Wake up) 60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)



MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) アケミ		8:30 ~ 9:45 ヨガフロー I マサ					8:15 ~ 9:30 ヨガボディ II ケイコ				
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ユミコ		10:30 ~ 11:45 📌 ヨガボディ I マレ		10:30 ~ 11:30 📌 ヨガリラククス ミサ	10:15 ~ 11:30 ヨガボディ II マサ	10:45 ~ 11:45 📌 ビューティ・ベルヴィス アヤ	10:30 ~ 11:30 📌 体幹コントロール ピラティス I カオリン	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ケイコ	10:30 ~ 11:30 📌 姿勢改善ピラティス シマ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ケイコ	10:00 ~ 11:00 📌 体幹コントロール ピラティス I チエコ	10:15 ~ 11:15 📌 ビューティ・ベルヴィス チアキ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー II ユウコ
	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロール ピラティス I レイコ										11:45 ~ 13:00 📌 メンズヨガ (男性限定) (ヨガボディ I) シュウ	11:45 ~ 12:45 📌 ヨガリラククス ユウコ	
12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラククス マイコ		12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~最終までできる30分ヨガ マレ				12:15 ~ 13:30 📌 ヨガボディ I アケミ	12:00 ~ 12:30(10.24日) 代謝アップピラティス 30min カオリン	12:15 ~ 13:15 バランスボール ピラティス レイコ		12:00 ~ 13:00 📌 代謝アップピラティス I (5.19日)シマ (12日)カオリン			
		13:30 ~ 14:30 📌 代謝アップピラティス I チエコ		13:30 ~ 14:30 📌 体幹コントロール ピラティス I スマコ				13:45 ~ 15:00 📌 ヨガボディ I アケミ		13:30 ~ 14:30 📌 ヨガリラククス シュウ	13:30 ~ 14:30(19日) 代謝アップピラティス III シマ	13:15 ~ 14:30 📌 ヨガボディ I ユミコ	13:30 ~ 14:30 📌 姿勢改善ピラティス シマ
14:00 ~ 15:00 📌 ビューティ・ベルヴィス チアキ						14:00 ~ 15:00 📌 美尻ピラティス チエコ							
		15:00 ~ 16:00 📌 ヨガリラククス 15:00 ~ 16:00(29日)📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ トモ		15:00 ~ 16:15 📌 ヨガボディ I 15:00 ~ 16:15(30日) ヨガボディ II ユウコ						15:00 ~ 16:00 📌 ビューティ・ベルヴィス (5.19日)アヤ (26日)チアキ 15:00 ~ 16:15(12日)📌 ヨガボディ I マイコ		15:00 ~ 16:00 📌 体幹コントロール ピラティス I シマ	
			17:45 ~ 18:15(8日)📌 体幹コントロールピラティス 30min シマ			17:00 ~ 18:15 📌 ヨガボディ I ユウコ				16:30 ~ 17:30(5.19日)📌 ベルヴィス・フローダンス アヤ 16:45 ~ 18:00(12日) リストラティブヨガ マイコ 16:30 ~ 17:30(26日)📌 筋膜ストレッチ~美脚 チアキ	17:00 ~ 18:00(12.26日) 体幹コントロール ピラティス II レイコ		
18:30 ~ 19:45 📌 ヨガボディ I ケイコ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス チアキ	18:30 ~ 19:45 アスラインスバイアド ヨガ II マサ	18:45 ~ 19:45 代謝アップピラティス II シマ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I マレ	19:00 ~ 20:00 📌 代謝アップピラティス I チエコ	18:45 ~ 19:45 📌 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	18:45 ~ 19:45 📌 体幹コントロール ピラティス I シマ	18:45 ~ 19:45 📌 ヨガリラククス マレ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II シュウ	<p>📌 祝日スケジュール</p> <p><b>14日(月祝)体育の日</b> 10:45~12:00(A) ヨガボディ I 【キョーコ】 📌 11:00~12:00(B) 体幹コントロールピラティス I 【シマ】 📌 12:30~13:30(A) アロマヨガ リラククス 【ユミコ】 📌 14:00~15:15(A) ヨガフロー I 【ユミコ】 📌 14:00~15:00(B) 筋膜ストレッチ~整顔 【チアキ】 📌 15:45~16:45(A) ビューティ・ベルヴィス 【チアキ】 📌</p> <p><b>22日(火祝)即位の日</b> 10:15~11:15(A) ヨガリラククス 【マレ】 📌 11:45~13:00(A) ヨガボディ I 【アケミ】 📌 11:45~13:00(B) ヨガフロー II 【マレ】 📌 13:30~14:30(A) 代謝アップピラティス I 【チエコ】 📌 15:00~16:00(A) 美尻ピラティス 【チエコ】 📌 15:00~16:00(B) ヨガニドラー~寝たままヨガ 【トモ】 📌</p>			
20:15 ~ 21:15 📌 体幹コントロール ピラティス I タカヨ		20:15 ~ 21:15 📌 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	20:15 ~ 21:30 アロマヨガ フロー I ユミコ	20:15 ~ 21:30 📌 ヨガボディ I ミチ		20:15 ~ 21:30 アスラインスバイアド ヨガ I ユミコ	20:15 ~ 21:15 📌 ヨガリラククス シュウ		20:15 ~ 21:30(4.18日) ヨガ メディテーション 10:15 ~ 21:15(25日) 📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ マレ				

※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.

📌 店休日のお知らせ

スタジオメンテナンスのため、下記日程を店休日とさせていただきます。

10月11日(金)

ご理解の程、宜しくお願い致します。