

👉: 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)



october
2019

10

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 (27日) マツコ
11:00 ~ 12:15 📍 ボディ 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 (9,23日) 11:30 ~ 12:45 マタニティ・ヨガ (2,16,30) アイス	11:15 ~ 12:30 フロー I ヒロミ		11:00 ~ 12:00 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 (25日) ハルカ		11:00 ~ 12:15 アロマ フロー I トモ	9:45 ~ 11:00 📍 ボディ I ヒロミ
12:30 ~ 13:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス (7,21日) ベルヴィス・ フロードダンス (28日) ユミ		12:30 ~ 13:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス 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		12:30 ~ 13:45 📍 ボディ I カオ		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
13:45 ~ 14:45 📍 リラックス ヨガニドラー (28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		14:15 ~ 15:15 📍 アロマ リラックス カオリ		14:00 ~ 15:00 📍 極上のリラクゼー ションヨガ トム		14:00 ~ 15:15 📍 ボディ I はじめてのヨガ (19日) ロミ	13:00 ~ 14:15 フロー II (6,20日) アロマ フロー I (13,27日) カオリ
										15:45 ~ 16:45 📍 リラックス モミ	14:30 ~ 15:30 📍 ヨガニドラー (6,20日) ロミ 14:30 ~ 15:45 📍 リストラティブ (13,27日) 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 (15,29日) フロー II (8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 フロー I ヨガメディテーション (10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 (3日) ナナ	18:45 ~ 20:00 アロマ フロー I ロミ		17:00 ~ 18:00 📍 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 (2,16,30日) ヨガニドラー (9,23日) カオリ		20:15 ~ 21:15 📍 極上のリラクゼー ションヨガ ロミ		<p>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。</p> <p>※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.</p> <p>※すべてのクラスは日本語で行われます Class will be conducted in Japanese.</p>			