

※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)



- 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 (Prenatal) 75分
- 👇: 未経験者におすすめ (for beginner)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I マリ 1日休講			10:00 ~ 11:15 シヴァナンダヨガ I ノリコ 18日シヴァナンダヨガ II		
10:30 ~ 11:45 👇 ヨガボディ I ナナエ	11:30 ~ 12:30 👇 ビューティ・ベルヴィス マユミ 1日休講	10:30 ~ 11:30 👇 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I マユミ 3日ボディ I 👇 31日フロー II	11:30 ~ 12:30 👇 ヨガリラックス ノリコ	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I カズエ	10:30 ~ 11:30 👇 ビューティ・ベルヴィス リエコ 6日 ベルヴィス・フローダンス
12:15 ~ 13:30 ヨガフロー I アキラ	12:45 ~ 14:00 👇 ヨガボディ I リツコ 1日休講	11:45 ~ 13:00 ヨガフロー II アコ 9日、23日ボディ II	12:15 ~ 13:15 👇 ビューティ・ベルヴィス リエコ 17日 筋膜ストレッチ (くびれ)	13:00 ~ 14:00 👇 体幹コントロールピラ ティス I マリコ	12:00 ~ 13:00 👇 アロマヨガ リラックス カズエ	12:00 ~ 13:00 👇 体幹コントロールピラ ティス I マコ
13:45 ~ 14:45 👇 代謝アップピラティス I タケマサ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I リツコ 1日休講	13:30 ~ 14:45 マタニティヨガ アコ	13:30 ~ 14:30 👇 体幹コントロールピラ ティス I ヨリコ		13:30 ~ 14:30 👇 ビューティ・ベルヴィス マユミ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I シマ
14日 15:00 ~ 16:00 体幹コントロールピラ ティス II タケマサ	22日 16:00 ~ 17:00 👇 筋膜ストレッチ (整顔) サエ				15:00 ~ 16:00 👇 代謝アップピラティス I ミュキ	15:15 ~ 16:15 👇 ヨガリラックス ナナエ
14日 16:15 ~ 17:15 👇 ビューティ・ベルヴィス マユミ					16:30 ~ 17:45 👇 ヨガボディ I ムツミ 5日 16:30~17:30 ヨガニドラー	16:30 ~ 17:45 シヴァナンダヨガ I ノリコ 6日ヨガボディ I 👇 シマ
18:30 ~ 19:30 👇 ヨガリラックス ユウキ 14日休講	18:30 ~ 19:30 👇 体幹コントロールピラ ティス I カズエ 1日、22日休講	18:30 ~ 19:45 👇 ヨガボディ I ユキ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ノリ	18:30 ~ 19:30 👇 ビューティ・ベルヴィス ミュキ	<p>時間変更、クラス変更は太字か口枠で記されております。 お間違えがないようご注意くださいませ。</p> <p>* 代講・休講情報の詳細は、 WEB予約システムでご確認下さい。</p>	
19:45 ~ 20:45 👇 ビューティ・ベルヴィス サエ 14日休講	19:45 ~ 21:00 ヨガボディ I 👇 シマ 15日、29日(60分) アロマヨガリラックス 1日、22日休講	20:00 ~ 21:00 👇 体幹コントロールピラ ティス I ヨリコ	20:00 ~ 21:00 👇 ヨガリラックス ノリ	19:45 ~ 20:45 👇 美尻ピラティス ミュキ		

※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.