

👇: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分

■ ピラティス 60分

■ ビューティ・ペルヴィス 60分

November  
2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アキナ
11:30 ~ 12:45 ヨガフロー II フェイ	11:30 ~ 12:30 バランスボールピラティス ヒロミ	11:30 ~ 12:30 美尻ピラティス マユ ※女性限定		11:15 ~ 12:15 筋膜ストレッチ ※女性限定 1日)整顔 8日)くびれ 15日)美脚 22,29日)ビューティ・ペル ヴィス アヤコ	10:00 ~ 11:15 ヨガボディ I ユミコ	11:15 ~ 12:15 ビューティ・ペルヴィス キヨコ 3日)ヨガリラクセス イズミ
13:15 ~ 14:30 ヨガフロー I フェイ	13:00 ~ 14:00 5,19日) アロマヨガリ ラックス 12,26日) ヨガリラク ス アヤ	13:00 ~ 14:00 温活ヨガ エリコ		12:45 ~ 14:00 ヨガボディ I 29日) ヨガボディ II ナナエ	11:45 ~ 12:45 ビューティ・ペルヴィス ヨウコ	13:00 ~ 14:15 ヨガボディ I レン
15:00 ~ 16:00 ビューティ・ペルヴィス サエ					13:15 ~ 14:30 2,16,30日) アロマヨガフ ロー I 9,23日) ヨガフロー I ヤスヨ	14:45 ~ 15:45 代謝アップピラティス I マナミ
16:45 ~ 17:45 体幹コントロールピラ ティス I ハク ※4日のみ					15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II フェイ	16:15 ~ 17:15 ヨガリラクセス ジュンコ 17日) 16:15 ~ 17:30 リストラティブヨガ マリー
					17:00 ~ 18:00 体幹コントロールピラ ティス I ハク	
18:30 ~ 19:45 アロマヨガフロー I サチ ※4日休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ I ミワ		18:45 ~ 19:45 ファン・ファン・エクササイ ズ(胸&二の腕シェイプ) ハク		
20:15 ~ 21:15 体幹コントロールピラ ティス I キョンシツ ※4日休講	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I 12日) メンズヨガ マサト	20:15 ~ 21:15 ビューティ・ペルヴィス ニノ		20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I マリー		

定  
休  
日

11月・12月期間限定！！

温活ヨガ (60分)

効率よく体を温めるために、  
インナーマッスルを使い、  
大きな筋肉を動かすことで  
全身の血流を促し、代謝を高めます。  
後半はしっかりとクールダウンの時間をもち、  
リラクセスと共に、血流がスムーズになるよう  
整えます。

水曜 13:00 ~ 14:00 担当:エリコ



金曜 18:45~19:45

ファン・ファン・エクササイズ

11月: 胸&二の腕シェイプ  
12月: 脚引き締め

下記、営業時間をご確認のうえ、お問い合わせください。

【営業時間】

月 11:00 ~ 16:30

18:00 ~ 21:45

火水 11:00 ~ 15:00

18:00 ~ 21:45

金 10:45 ~ 14:30

18:00 ~ 21:45

土 9:30 ~ 18:30

日 9:00 ~ 17:45

定休日 : 木曜日

※ご予約、ご見学、各種手続きは  
上記時間内にお問い合わせください  
※祝日の営業時間につきましては、