

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- ウェイクアップ 60分

👤: 未経験者におすすめ

11

NOVEMBER
2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15 ～ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフローⅠ) ノリ	7:15 ～ 8:15 📍 ウェイクアップ (ヨガボディⅠ) キワ	7:15 ～ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフローⅡ) マッコ	7:15 ～ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフローⅠ) キワ		
※急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約フォームからご確認下さい。 ※筋膜ストレッチのクラスは、男性、マタニティの方はご受講できません。 ※11/4は祝日の為特別スケジュールとなります。					10:45 ～ 12:00 ヨガボディⅠ📍 9,23日) ヨガフローⅠ ミツコ	10:45 ～ 11:45 体幹コントロールピラ ティスⅡ キョンシツ
11:30 ～ 12:30 📍 ヨガリラックス イルリ 4日) ヨガフローⅠ (11:30～12:45)	11:00 ～ 12:00 📍 体幹コントロールピラ ティスⅠ 26日) 代謝アップピラティスⅠ サトミ	11:00 ～ 12:15 アロマヨガ フローⅠ ジヒョン	11:00 ～ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス 21日) 筋膜ストレッチ～美 脚 ミワ	11:00 ～ 12:00 📍 アロマヨガ リラックス (60分) アキ 1日) 代講		
13:00 ～ 14:15 📍 ヨガボディⅠ ハッチ	12:30 ～ 13:30 美尻ピラティス ミキ	12:30 ～ 13:30 📍 アロマヨガ リラックス ジヒョン	12:45 ～ 13:45 📍 体幹コントロールピラ ティスⅠ マユ	12:45 ～ 14:00 ヨガフローⅠ レン	12:30 ～ 13:30 📍 体幹コントロールピラティス Ⅰ 9,23日)代謝アップピラティスⅠ タケマサ	12:15 ～ 13:30 ヨガ フローⅠ キコ
14:45 ～ 15:45 📍 体幹コントロールピラティス Ⅰ ハク	14:00 ～ 15:00 📍 ヨガリラックス 26日) ヨガ メディテーショ ン マユミ	14:00～15:15 アシュタンガヨガⅢ 13,27日) アシュタンガヨガ Ⅱ アズサ	14:15 ～ 15:30 ヨガフローⅠ ノリ	14:30 ～ 15:30 美尻ピラティス ヒロト 1日) 休講	14:00 ～ 15:15 シヴァナンダヨガⅠ 9,30日) シヴァナンダヨガⅡ ノリコ 23日) ヨガフローⅢ (代 講)	14:00 ～ 15:00 📍 〈11月限定〉 代謝アップピラティスⅠ 3,24日) ヒロミ 10,17日) マリエ
16:30 ～ 17:45 ヨガフローⅡ ユカリ		16:30 ～ 17:30 📍 ビューティ・ベルヴィス 20日) ベルヴィス・フロー ダンス エツコ	15:45 ～ 17:00 ヨガボディⅡ ケイコ 7,14日) 代講		15:45 ～ 16:45 📍 ヨガリラックス ノリコ 23日) 代講	15:30 ～ 16:45 📍 ヨガボディⅠ ノゾミ
18:30 ～ 19:30 📍 ビューティ・ベルヴィス 11,25日) 筋膜ストレッチ～ 美脚 エミ 4日) 休講 18日) 代講	18:45 ～ 20:00 ヨガフローⅠ リツコ 19日) 代講	18:30 ～ 19:30 📍 体幹コントロールピラ ティスⅠ マサコ	18:30 ～ 19:30 体幹コントロールピラティス Ⅱ 21日) 代謝アップピラティ スⅠ📍 イクコ	19:00 ～ 20:15 ヨガフローⅠ ミユキ	17:15 ～ 18:30 〈30日のみ開催〉 アシュタンガヨガⅠ アズサ	17:15 ～ 18:15 📍 アロマヨガ リラックス (60分) マリ
20:00 ～ 21:15 アロマヨガ フローⅠ ヤッコ 4日) 休講	20:15 ～ 21:15 代謝アップピラティスⅡ ジヒ	20:00 ～ 21:00📍NEW 温活ヨガ 27日) ヨガニドラー～寝た まんまヨガ アサミ	20:00 ～ 21:00 📍 ヨガリラックス 21日) ヨガニドラー～寝た まんまヨガ マミ	★お知らせ★ 【渋谷スタジオ限定開催】 《新月キャンドルナイト》 新月の夜はいつものクラスをスペシャルに！ キャンドルライトの中で行います。 ★11/27(水) 20：00～ ヨガニドラー～寝たまんまヨガ (アサミ) 【11&12月限定クラス】 冷えを解消する 〈温活ヨガ〉 期間限定で開催します。 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、効率よく代謝を高めます。手足の冷えが気になる方、免疫力を高めた方におすすめです。 ★毎週水曜 20：00～ 〈温活ヨガ〉 (アサミ)		