



👉: 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

■ウェイクアップ
(Wake up) 60分
■ジャイロキネシス
(Gyrokinesis) 60分
■マタニティ、ママ
(Prenatal, Mama with kid)
60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						9:00 ~ 10:15 📍 ヨガ ボディ I ユウコ
			10:15 ~ 11:15 5日) はじめてのピラティス 📍 12日,26日) 体幹コントロールピラティス I 📍 19日) 体幹コントロールピラティス II シエ	10:45 ~ 12:00 📍 ヨガ ボディ I ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II ナオ	10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 8日) ベルヴィス・フローダンス キョウコ
11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ I 📍 9日,23日) ヨガ フロー I ※30日休講 マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II ※31日休講 カコ	11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス ユウコ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ サイコ		11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I 28日) はじめてのヨガ 📍 ナオ	
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ ※30日休講 アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I ※31日休講 カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ		12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I 13日,27日) ヨガ メディテーション ミヅホ		12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 15日) 代謝アップピラティス II マナミ
			13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ	13:45 ~ 14:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キョウコ	13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロールピラティス I レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
14:30 ~ 15:30 📍 代謝アップピラティス I ※30日休講 マリエ	14:15 ~ 15:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 10日) 筋膜ストレッチ〜びれ 24日) 筋膜ストレッチ〜整顔 ※31日休講 アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ			14:30 ~ 15:45 ヨガ ボディ I 📍 14日,28日) ヨガ フロー I ミツコ	
	15:45 ~ 17:00 📍 ※31日休講 ヨガ ボディ I タカコ		15:00 ~ 16:00 ヨガ・ニドラー 12日,26日) アロマヨガ リラックス ユミコ	15:00 ~ 16:00 📍 体幹コントロールピラティス I トモヒロ		15:30 ~ 16:30 ヨガ・ニドラー 8日,22日) リラックス 📍 ヤッコ
		16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ハッチ			16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ミツコ	

※ 朝・夕方 1 番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、クラス開始30分前から受付開始となります。
※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。

★12月 BTC無料説明会開催★

◆12月4日(水) 16:00 ~ 16:30

◆12月14日(土) 13:00 ~ 13:30

来年2月1日〜スタートするベシック
トレーニングコースの無料説明会
を開催したいと思います。
質問や疑問に思っている事を聞くチャ
ンスとなっておりますので、ぜひご参
加ください。



※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.

18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 📍 9日,23日) ベルヴィス・フローダン ス ※30日休講 ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 📍 24日) 体幹コントロールピラティス II ※31日休講 タッチ	18:30 ~ 19:30 📍 温活ヨガ ユキコ	18:30 ~ 19:45 ヨガ フロー I 12日,19日) ヨガ フロー II ミワ	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 6日) 筋膜ストレッチ〜美脚 キョウコ
19:45 ~ 21:00 ヨガ フロー I ※30日休講 ハッチ	19:45 ~ 21:00 📍 ヨガ ボディ I ※31日休講 ミズハ			
		20:00 ~ 21:00 📍 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラティス I ノブオ	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス ミズハ