

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
							10:30 ~ 11:45 アシュタングヨガⅠ 12,26日) アシュタ ングヨガⅡ トモヒロ 26日) 代講			【年末年始の営業時間のご案内】 12/29(日) 通常通り 12/30(月) ~ 1/3(金) 休み 1/4(土) 10:30 ~ 16:30			
11:00 ~ 12:15 ヨガボディⅡ ユカリ 30日) 休講	12:00 ~ 13:00 📍 筋膜ストレッチ~ 2日) 整顔 9日) くびれ 16日) 美脚 23日) ビューティ・ベル ヴィス ニノ 30日) 休講	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー Ⅰ カヨ 31日) 休講		11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー Ⅰ キコ		11:00 ~ 12:00 バランスボールピ ラティス レナ 26日) 代講		11:30 ~ 12:30 📍 エクササイズロー ラーピラティス 27日) 姿勢改善ピラ ティス トシエ	11:00 ~ 12:15 📍 ヨガボディⅠ サイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローⅠ カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅡ ヤスヨ	11:30 ~ 12:45 📍 ヨガボディⅠ ノブ
13:00 ~ 14:00 📍 体幹コントロール ピラティスⅠ マユ 30日) 休講		13:00 ~ 14:00 📍 ヨガリラックス カヨ 31日) 休講		13:15 ~ 14:15 体幹コントロールピ ラティスⅠ 📍 25日) 体幹コント ロールピラティスⅡ ヨウコ		13:00 ~ 14:00 📍 アロマヨガリラックス 28日) 13:00 ~ 14:15 📍 はじめてのヨガ ヤスヨ 26日) 代講	12:45 ~ 13:45 産後リカバリーヨ ガ アキコ 12日) 代講		12:45 ~ 14:00 ヨガフローⅠ サイコ	12:30 ~ 13:30 📍 ヨガリラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ヨガフローⅡ トモ 1日) 代講	13:15 ~ 14:15 📍 体幹コントロール ピラティスⅠ キョンシッ
	14:30 ~ 15:30 マタニティピラ ティス マユ 30日) 休講	15:00 ~ 16:00 📍 ビューティ・ベル ヴィス 24日) 筋膜スト レッチ~整顔 ミワ 31日) 休講			14:30 ~ 15:30 📍 ヨガリラックス サナ		14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミヅホ		15:00 ~ 16:00 📍 ヨガリラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 📍 体幹コントロール ピラティスⅠ サトミ	13:30 ~ 14:45 📍 ヨガボディⅠ マユミ	14:15 ~ 15:30 ヨガフローⅠ マサヨシ 1日) 代講	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー Ⅰ キコ
15:30 ~ 16:30 バランスボールピラ ティス ヤスヨ 30日) 休講	16:15 ~ 17:15 📍 ヨガリラックス ハッチ 30日) 休講	16:30 ~ 17:30 体幹コントロール ピラティスⅡ イクコ 31日) 休講				11,12月限定クラス 16:15 ~ 17:15 📍 温活ヨガ カコ		クラス変更あり 16:15 ~ 17:15 📍 ビューティ・ベル ヴィス キョウコ		15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティ スⅠ 📍 28日) 代謝アップピ ラティスⅡ サトミ	15:15 ~ 16:30 ヨガメディテー ション ハッチ	15:45 ~ 16:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 1日) ニノ 8,22日) ナオミ 15日) フローダンス 29日) ボディメイク・ ビューティ・ベルヴィス (15日,29日ニノ)	16:30 ~ 17:30 📍 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ キコ
				受付開始時間は 17:45~となります。						16:45 ~ 17:45 📍 ヨガリラックス ヤスヨ 28日) 代講	17:00 ~ 18:15 ヨガフローⅡ ハッチ		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー Ⅰ ジジョン 30日) 休講	18:45 ~ 19:45 📍 筋膜ストレッチ~ 2日) 整顔 9日) くびれ 16日) 美脚 23日) ビューティ・ベル ヴィス ニノ 30日) 休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティスⅠ 📍 10,24日) 体幹コント ロールピラティスⅡ イクコ 31日) 休講	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベル ヴィス 24日) 筋膜スト レッチ~美脚 キヨコ 31日) 休講	18:30 ~ 19:45 ヨガフローⅡ カヨ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス 📍 25日) 18:30 ~ 19:45 ヨガメディテーショ ン カコ	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベル ヴィス キョウコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフローⅡ アキラ	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティスⅠ ヒロト	18:45 ~ 20:00 ヨガフローⅠ ユカリ	急なクラス変更や代講、休講になることが ございます。			
20:00 ~ 21:15 ヨガフローⅡ 23日) リストラ ティブヨガ マユミ 30日) 休講		20:00 ~ 21:15 📍 ヨガボディⅠ ハッチ 31日) 休講		20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラッ クス (60分) カヨ		20:15 ~ 21:15 📍 エクササイズロー ラーピラティス 12,26日) 姿勢改善 ピラティス アユミ	20:00 ~ 21:15 ヨガフローⅠ アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタングヨガⅠ 13,27日) アシュタ ングヨガⅡ トモヒロ 27日) 代講	20:15 ~ 21:30 リストラティブ ヨガ ユカリ	詳細はweb予約フォームでご確認の上、 ご来店をお願いいたします。			