

tel.052-589-1164



1

■マタニティ、ママ(Prenatal, Mama with kid) 60分、75分

※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)

**January 2020**

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	10:30 ～ 11:45 ヨガフロー I ミサ	10:30 ～ 11:30 ㊦ ウエストシェイプ ピラティス スマコ	10:30 ～ 11:45 ㊦ ヨガボディ I ケイコ	10:30 ～ 11:30 ㊦ ペルヴィス・ フローダンス アヤ	特別クラススケジュール 下線:ワークショップ・イベント 《1月13日祝月曜日》 10:30-11:30 ビューティ・ペルヴィス ㊦ 【チアキ】  《1月18日土曜日》 11:00-12:15 ヨガボディ I ㊦ 【ミサ】 14:30-15:45 アロマヨガフロー I 【キョーコ】  《1月19日日曜日》 11:00-12:00 代謝アップピラティス I ㊦ 【シンヤ】 13:00-14:15 ヨガフロー I 【アグ】  《1月21日火曜日》 14:00-16:00 指導者のためのアナトミー研究会 ～第三回「骨盤」～ 【カオリン】	
	12:15 ～ 13:15 ㊦ エクササイズローラー ピラティス カオリン	12:00 ～ 13:00 産後リカバリーヨガ マイコ	12:15 ～ 13:15 ㊦ ヨガリラックス ケイコ			
		14:00 ～ 15:00 ママヨガ ユミコ		14:00 ～ 15:15 マタニティヨガ マレ		
15:00 ～ 16:15 アロマヨガ フロー I ユミコ						
					時間変更のお知らせ  日暮れが早くなったため、2020年1月から 3月まで下記クラスの開始時間を 18:30～に変更します。  月曜日 温活ヨガ【シュウ】  火曜日 ビューティ・ペルヴィス【チアキ】  木曜日 エクササイズローラーピラティス 【タカヨ】	
18:30 ～ 19:30 ㊦ 温活ヨガ シュウ	18:30 ～ 19:30 ㊦ ビューティ・ペルヴィス チアキ	18:15 ～ 19:30 ㊦ ヨガボディ I ユウコ	18:30 ～ 19:30 ㊦ エクササイズローラー ピラティス タカヨ			

※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ことがございます。  
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.

※名古屋スタジオも同一料金でご利用いただけます。