



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタングヨガ I) トモヒロ 24日休講		07:30 ~ 08:30 🕒 ウェイクアップ (体幹コントロールピラティス I) マコ 11日休講 4日代講	07:30 ~ 08:30 🕒 ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ボディ II) ツノチエ	09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アヤ	9:30 ~ 10:30 🕒 体幹コントロールピラティス I 9日代謝アップピラティス I 16日体幹コントロールピラティス II 23日代謝アップピラティス II ヒロコ
	09:30 ~ 10:45 🕒 ヨガボディ I リカ 11日ヨガフロー II 25日ヨガフロー I				10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ノゾミ 28日代講	
11:00 ~ 12:00 🕒 体幹コントロールピラティス I ヨリコ	11:15 ~ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ 11日休講	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 🕒 代謝アップピラティス I 12.26日体幹コントロールピラティス I イクコ	11:00 ~ 12:00 🕒 ヨガリラクセス フェイ	11:15 ~ 12:15 🕒 ビューティ・ベルヴィス リエコ	11:00 ~ 12:15 アシュタングヨガ I 9.23日アシュタングヨガ II アズサ
12:15 ~ 13:30 ヨガフロー I ヤスヨ		12:15 ~ 12:45 🕒 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ～ マリコ 11日休講	12:30 ~ 13:30 🕒 ヨガリラクセス ヒロ		12:15 ~ 12:45 🕒 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ～ フミ	12:45 ~ 14:00 🕒 ヨガボディ I 9.23日ヨガ フロー I アズサ
	13:00 ~ 14:15 マタニティヨガ マリコ 11日休講	13:30 ~ 14:30 🕒 エクササイズローラーピラティス 【時間変更】 11日12:00～13:00 姿勢改善ピラティス レナ		13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ	13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ フミ	
14:00 ~ 15:00 🕒 ヨガリラクセス ユカリ	14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション タダヒロ 11日休講		14:45 ~ 16:00 🕒 アロマヨガ フロー I キコ	14:30 ~ 15:30 🕒 体幹コントロールピラティス I マユ	14:30 ~ 15:30 🕒 エクササイズローラーピラティス マユミ	14:30 ~ 15:30 🕒 代謝アップピラティス I 9.23日体幹コントロールピラティス I サトミ
		16:15 ~ 17:15 🕒 ヨガボディ I (60分) カヨ 11日休講		16:15 ~ 17:30 🕒 ヨガボディ I ノブ	16:00 ~ 17:00 🕒 ヨガリラクセス ユカリ	16:00 ~ 17:00 🕒 ヨガリラクセス ミズハ
					15:15 ~ 16:15 🕒 ヨガリラクセス 8.22日リストラティブ(75分) 29日ヨガニドラー リカ 15日代講	
18:15 ~ 19:15 🕒 体幹コントロールピラティス I マユ 24日休講	18:30 ~ 19:30 🕒 ビューティ・ベルヴィス エツコ 24日休講	18:15 ~ 19:30 ヨガフロー II リー 11日休講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I アキラ 11日休講	18:15 ~ 19:15 🕒 ヨガフロー I 13.27日ヨガボディ I キミ 6日代講	18:30 ~ 19:30 🕒 姿勢改善ピラティス 13日代謝アップピラティス I 27日代謝アップピラティス II アユミ 20日代講	18:30 ~ 19:30 アロマヨガ フロー I カズエ 28日代講
					18:30 ~ 19:45 🕒 アロマヨガ フロー I カズエ 28日代講	18:15 ~ 19:30 ヨガフロー II アズサ
19:30 ~ 20:30 🕒 【期間限定クラス】 温活ヨガ オナコ 24日休講	19:45 ~ 20:45 🕒 ヨガリラクセス レン 24日休講	19:45 ~ 20:45 🕒 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ 25日メディテーション (75分) リー 11日休講	20:00 ~ 21:00 🕒 ウエストシェイプピラティス ケイ 11日休講	19:30 ~ 20:30 🕒 ヨガフロー I ミズハ	19:45 ~ 20:45 🕒 ヨガボディ I 13日ヨガボディ II 27日メディテーション キミ 6日代講	19:45 ~ 20:45 🕒 体幹コントロールピラティス I ノブオ
					19:45 ~ 20:45 🕒 ビューティ・ベルヴィス 6日筋膜ストレッチ ～整顔 13日筋膜ストレッチ ～くびれ 20日筋膜ストレッチ ～美脚 ナオミ	20:00 21:00 🕒 アロマヨガ リラクセス (60分) カズエ 28日代講
						19:45 ~ 20:45 🕒 体幹コントロールピラティス I ノブオ

※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.