

※6月前半の定員はAスタジオ13名です。

■ 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) 60分

👤: 未経験者におすすめ (for beginner)

※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)



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
▲ お知らせ ▲ こちらは、6/1(月)～14(日)までのスケジュールです。 必ずクラスご受講における注意事項をご確認の上、ご参加ください。 みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。					10:00～11:15 ヨガフローⅠ ケイコ	10:00～11:15 ヨガフローⅠ (7日) アグ (14日) ミチ
11:00～12:15 ヨガフローⅠ マイコ	11:00～12:15 📍 ヨガビギナー マレ	11:00～12:00 📍 ヨガリラックス ミサ	11:00～12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス アヤ	11:00～12:15 ヨガフローⅠ ケイコ		
					12:00～13:00 📍 代謝アップピラティスⅠ (6,13日)シマ	12:00～13:00 📍 ヨガリラックス (7日) アグ (14日) ミチ
13:00～14:00 📍 アロマヨガリラックス ユミコ	13:00～14:00 📍 代謝アップピラティスⅠ チエコ	13:00～14:00 📍 ピラティスビギナー スマコ	13:00～14:15 📍 ヨガビギナー アケミ	13:00～14:00 📍 ピラティスビギナー レイコ		
					13:45～14:45 📍 ヨガリラックス シュウ	13:45～15:00 📍 ヨガビギナー ユミコ
				14:45～16:00 📍 ヨガビギナー アケミ		
	15:00～16:00 📍 ヨガリラックス トモ	15:00～16:15 📍 ヨガビギナー アグ	15:00～16:00 体幹コントロールピラティスⅠ チエコ			
					15:30～16:30 📍 ビューティ・ベルヴィス (7日)アヤ ※1週のための開催	15:45～16:45 📍 ピラティスビギナー シマ
	16:45～18:00 ヨガフローⅠ マサ		16:45～18:00 📍 ヨガビギナー キョーコ			
18:15～19:30 📍 ヨガビギナー ケイコ	18:30～19:45 アヌサラヨガⅠ マサ	18:30～19:45 ヨガフローⅠ マレ	18:45～19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	18:30～19:30 📍 極上のリラクゼーションヨガ マレ		

※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あります。

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.