



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN					
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B				
11:45 ~ 12:45 ピラティスビギナー👉 21日) 休講 ハク		11:15 ~ 12:30 ヨガ フロー I ユウミ	22日のみ 11:30 ~ 12:30 ヨガ リラックス👉 ミュキ	11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I 2日) 休講 フェイ	【毎週水曜日】 プライベート55分 (ピラティス) @Dスタジオ タケマサ 11:30-※2,30日休講 12:30-※2日休講 13:30-※2日休講 14:30-※2日休講	11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー👉 ヤスヨ	【24日のみ】 プライベート55分 (ヨガ) @Dスタジオ キミ	11:45 ~ 12:45 温活ヨガ👉※2 マユミ			9:15 ~ 10:30※4 ヨガ フロー I マユミ	9:30 ~ 10:45 6,20日) ヨガ フロー I 13,27日) ヨガビギナー👉 リツコ	9:30 ~ 10:30 代謝アップピラティス II ジヒ				
13:15 ~ 14:30 ヨガフロー I 21日) 休講 アコ		13:30 ~ 14:45 ヨガビギナー👉 ケイコ	22日のみ 13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラ ティス I ミキ	13:30 ~ 14:30 エクササイズ ローラー ピラティス👉 2日) 休講 マミ		12:45 ~ 14:00 アロマヨガ フロー I ムツミ	12:30- 13:30- 14:30-	13:45 ~ 14:45 アロマヨガ リラックス👉 アキコ		10:30 ~ 11:45 ※4 5,19日) ヨガ フロー II 12,26日) ヨガ フロー III ユキキ	11:00 ~ 12:00※4 ピラティスビギナー👉 ユカリ	11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス 👉 ヒロコ	11:15 ~ 12:15 ビューティ・ペルヴィス 👉※1 アヤコ				
15:30 ~ 16:30 ヨガ リラックス👉 21日) 休講 ミツホ※5		15:30 ~ 16:30 ピラティスビギナー👉 カズエ		15:00 ~ 16:00 ヨガ リラックス👉 2日) 休講 キワ		14:45 ~ 16:00 ヨガアライメント I ミヤビ	14:45 ~ 15:45 ビューティ・ペルヴィス 👉※1 10日) ペルヴィス・フ ローダンス 27日) 筋膜ストレッチ~ 美脚~ マサコ	15:30 ~ 16:30 ピラティスビギナー👉 ヨリコ		12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー II フェイ	12:30 ~ 13:30 ヨガ リラックス👉 サユリ	13:00 ~ 14:15 6,20日) ヨガ フロー II 13,27日) ヨガアライメント I マリ	【毎週日曜日】 プライベート55分 (ピラティス) @Dスタジオ ヒロコ				
17:00-18:15 スタジオクローズ		17:00-18:15 スタジオクローズ		16:30-18:00 スタジオクローズ		16:30 ~ 17:30 ヨガ リラックス👉 ユキ		17:00-18:15 スタジオクローズ		14:30 ~ 15:45 アロマヨガ フロー I サユリ		14:00 ~ 15:15 ヨガビギナー👉 サナ		14:45 ~ 15:45 ヨガ リラックス👉 マリ			
月・火・水・金曜日にスタジオクローズ時間を設けております。 ご予約・ご見学・各種手続き・電話受付・受講受付等は、 スタジオクローズ時間外にご案内いたします。						・クラス及び担当インストラクターは急遽変更となる場合がございます。 ・スタジオへは各日1本目のクラス開始30分前よりお入りいただけます。 当日のご予約及びキャンセルの電話受付も同時刻より開始となっております。 ・受付が混み合っている場合、電話に出られない可能性があります。 お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。						15:45 ~ 16:45 ビューティ・ペルヴィス 👉 サエ		16:15 ~ 17:30 ヨガ フロー I ハッチ		16:00 ~ 17:00 ピラティスビギナー👉 キイ	
19:15 ~ 20:15 ヨガ リラックス👉 21日) 休講 サヤカY	19:00 ~ 20:00 ピラティスビギナー👉 21日) 休講 ヨウコ	19:30 ~ 20:45 アシュタンガヨガ I 22日) 休講 トモヒロ	19:00 ~ 20:00 ビューティ・ペルヴィス 👉※1 22日) 休講 アヤコ	19:30 ~ 20:45 ヨガ フロー II 2日) 休講 ユッカ	19:00 ~ 20:00 ピラティスビギナー👉 2日) 休講 30日) 体幹コントロール ピラティス I ミキ	19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I マユミ	19:00 ~ 20:00 ウェストシェイブピラ ティス👉※2 ミュキ	19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティス II ジヒ	19:00 ~ 20:00 ヨガ リラックス👉 ミュキ	今月のアロマ ムードエンハンス (ベルガモット、クラリセージ、ライム、フランキンセンス) 秋の養生 ~自律神経の調整~							

9月店休日：2日(水)、21日(月)

●ブランケット及び一部プロップスの利用を取りやめております。受講に際し必要な方は、ご自身でバスタオル等、代わりにするものをお持ちください。

※1 当面は安全に配慮し、妊娠中または産後6か月未満の方のご受講はご遠慮いただいております。

※2 9月までの限定クラスです。

※3 女性専用クラスです。

※4 9月よりスタジオ変更となっております。

※5 9月より担当者変更となっております。

プログラム名	旧クラス名 ※3/31(火)まで	新クラス名 ※4/1(水)より
ヨガ	ヨガボディ I	ヨガビギナー
	ヨガボディ II	ヨガアライメント I
	ヨガボディ III	ヨガアライメント II
ピラティス	体幹コントロールピラティス I	ピラティスビギナー
	体幹コントロールピラティス II	体幹コントロールピラティス I
	体幹コントロールピラティス III	体幹コントロールピラティス II

※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.

◆ペルヴィス・フローダンスは、マタニティの方はご参加いただけません。

◆筋膜ストレッチは、女性専用クラスです。マタニティの方はご参加いただけません。