



👉: 未経験者におすすめ (for beginner)
 🟡: 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

※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

| MON | TUE | WED | | THU | FRI | SAT | SUN |
|--|---|------------------------------------|---|--|--|---|---|
| A | A | B | A | B | A | A | A |
| 11:00 ~ 12:00 👉 ピラティスビギナー レイコ | 11:00 ~ 12:15 👉 ヨガビギナー ヨウコ | | 11:00 ~ 12:15 ヨガアライメント I サトミ | 11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I ユミコ | 11:00 ~ 12:00 👉 ピラティスビギナー ナミ | 09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I ミホK | 10:00 ~ 11:15 👉 ヨガビギナー マユミ |
| 12:45 ~ 14:00 👉 ヨガビギナー カナコ | 12:45 ~ 13:45 👉 ヨガリラックス サトミ | | 12:45 ~ 13:45 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ 30日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ | 12:45 ~ 13:45 👉 ピラティスビギナー アカネ | 12:30 ~ 13:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ | 11:30 ~ 12:45 ヨガアライメント I アツコ | 12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I アツコ |
| 14:45 ~ 15:45 👉 美尻ピラティス ミキ | 14:15 ~ 15:15 👉 ウエストシェイプ・ ピラティス ミキ | 15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I アツコ | 14:15 ~ 15:15 👉 姿勢改善ピラティス ナミ | 14:15 ~ 15:30 👉 ヨガビギナー ミホ | 14:00 ~ 15:15 4,18日) ヨガフロー I 11,25日) ヨガビギナー 👉 アツコ | 13:30 ~ 14:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ | 14:00 ~ 15:00 👉 ピラティスビギナー アカネ |
| | | | | | | 15:15 ~ 16:15 👉 アロマヨガリラックス カナコ 5日) 代講 | 15:45 ~ 16:45 👉 ヨガリラックス 20日) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ ユミコ |
| 18:45 ~ 20:00 ヨガビギナー 👉 28日) ヨガアライメント I タカシ | 18:30 ~ 19:45 シヴァナンダ I アツコ | | 18:30 ~ 19:30 👉 美尻ピラティス ナミ | 19:00 ~ 20:00 👉 ヨガリラックス サキ 9日) 代講 | 18:30 ~ 19:45 👉 ヨガビギナー シイナ | 18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ユミコ 18日のみ) 18:30 ~ 19:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ | |

※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.

★祝日スケジュール★

9/21 (月祝)

11:00~12:00 ピラティスビギナー レイコ
 12:30~13:45 ヨガフロー I カナコ
 14:15~15:15 体幹コントロールピラティス I ナミ

9/22 (火祝)

11:00~12:15 ヨガアライメント I ヨウコ
 12:45~13:45 ヨガリラックス サトミ
 14:15~15:30 シヴァナンダヨガI アツコ