



👤: 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) 75分
- ウェイクアップ (Wake up) 60分

9月21日(祝・月)  
祝日の為、スケジュールが変更になります。  
クラス開始時間にご注意ください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A	A	A	A	A	A	A	
	定 休 日		7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ア シュタンガヨガ I) トモヒロ				
9:15 ~ 10:30 ヨガフロー I フェイ ※期間限定 21日のみ) 09:00-10:15						9:45 ~ 11:00 5,19日) ヨガビギナー👤 12,26日) ヨガフロー I (9月全て代講アサミ)	10:00 ~ 11:15 👤 ヨガビギナー ナナ
11:00 ~ 12:00 👤 アロマヨガ リラク ス ヤッコ			11:00 ~ 12:00 代謝アップピラティス I マミ		11:00 ~ 12:00 👤 ピラティスビギナー マミ	11:45 ~ 13:00 5,19日) アシュタンガ ヨガ II 12,26日) アシュタンガ ヨガ I トモヒロ	12:00 ~ 13:00 👤 代謝アップピラティス I マナミ
12:45 ~ 14:00 7日) ヨガビギナー👤 14,21,28日) ヨガフロー I アツコ			13:00 ~ 14:00 👤 ウエストシェイプ・ピ ラティス サトミ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガフロー I アヤ (9月全て代講ユキ キ)	12:30 ~ 13:45 4,18日) フロー I 11, 25日) ヨガビギ ナー👤 メイコ		
14:30 ~ 15:30 👤 ビューティ・ベルヴィス 21日のみ) 14:45-15:45 ベルヴィス・フローダン ス エツコ						13:45 ~ 14:45 👤 ピラティスビギナー フミ	13:45 ~ 14:45 👤 ビューティ・ベルヴィ ス 27日) ベルヴィス・フ ローダンス キョウコ
			14:30 ~ 15:30 👤 ヨガリラックス ユカリ	14:45 ~ 15:45 👤 極上のリラクゼーショ ン エリコ		15:30 ~ 16:30 👤 ヨガリラックス リー 5,12日) 代講ユキキ	15:30 ~ 16:45 ヨガフロー II アキナ
9/21 (祝・月) のみ 16:15 ~ 17:15 👤 美尻ピラティス ミキ			16:00 ~ 17:15 ヨガフロー II ユカリ			17:15 ~ 18:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ	17:30 ~ 18:30 代謝アップピラティス II マリエ
18:30 ~ 19:30 👤 ピラティスビギナー ミキ ※21日休講			18:30 ~ 19:30 👤 ピラティスビギナー ナオコ	18:30 ~ 19:30 👤 ヨガニドラー アツコ	18:30 ~ 19:45 👤 ヨガビギナー ノリ		
20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I イズミ ※21日休講			20:00 ~ 21:00 👤 アロマヨガ リラク ス サチ	20:00 ~ 21:00 👤 代謝アップピラティス I マリエ	20:15 ~ 21:15 👤 ヨガリラックス ノリ		

※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.

※急な代講やスケジュールの変更もございます。  
詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。