



👉: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
【21日限定クラス】 9:30～10:45 ヨガ メディテーション カコ					9月末まで限定開催！ 9:45～10:45 👉 ウェストシェイプ ピラティス マコ	9:30～10:45 ヨガ フロー I キコ
11:00～12:15 👉 ヨガ ビギナー 21日) 11:15～12:30 時間変更にて開催 カコ	11:15～12:15 👉 ピラティスビギナー ハク	11:00～12:00 👉 ヨガ リラックス ヨシミ	11:00～12:15 アロマヨガ フロー I キコ		11:15～12:30 ヨガ フロー II トモ	11:15～12:15 アロマヨガ リラックス 👉 27日) 11:15～12:30 ヨガ メディテーション キコ
【特別開催クラス】 12:30～13:30 👉 美尻ピラティス※ 21日) 休講 ヒロト ※女性限定クラス	12:45～13:45 👉 ヨガ リラックス 22日) 12:45～14:00 シヴァナンダヨガ I 29日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ リー	好評につき延長開催！ 13:15～14:15 👉 ジャイロキネシス ヤスヨ	12:45～13:45 👉 ビューティ・ベルヴィス エミ		13:00～14:15 ヨガ フロー I 12日、26日) アロマヨガ フロー I トモ	13:00～14:15 👉 ヨガ ビギナー ジョン
【21日限定クラス】 13:00～14:00 👉 ボディメイク& ビューティエクササイズ ニノ	【22日限定クラス】 14:30～15:30 👉 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ リー				14:45～15:45 👉 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	14:45～16:00 アロマヨガ フロー I ムツミ
					【開始時間変更】 16:00～17:00 👉 アロマヨガ リラックス カヨ	16:30～17:30 👉 ピラティスビギナー ヤスヨ

定
休
日

※急な代講やクラス変更、休講になる可能性があります。

事前にWEBからご予約の上ご受講をお願いします。

※受付が混み合っている場合、電話に出られない場合がございます。

お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。

※更衣室の混雑緩和とスタジオ清掃のためクラス開始時間30分以上前

ご来店はご遠慮ください。

【開始時間変更】 18:45～20:00 👉 ヨガ ビギナー 21日) 休講 マリ	18:45～20:00 ヨガ フロー I アキナ 1日) ヨガ フロー II 22日) 休講	18:45～19:45 👉 ピラティスビギナー ユカリ	18:30～19:30 代謝アップピラティス I 👉 10日、24日) 体幹コントロール ピラティス I イクコ
9月も延長開催！ ※開始時間変更 20:15～21:15 👉 極上の リラクゼーションヨガ 21日) 休講 マリ	20:15～21:15 👉 ボディメイク& ビューティエクササイズ 22日) 休講 ニノ	20:00～21:15 ヨガ フロー II 2日) ヨガアライメント I ユカリ	20:00～21:00 👉 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ヤスヨ

今月のアロマ
ベルガモット、クランセージ、ライム、
フランキンセンス

『秋の養生』
～自律神経の調整～

特別限定開催！

ボディメイク&ビューティエクササイズ 👉

9/1(火)&9/15(火)テーマ：【二の腕&背中シェイプ】

9/8(火)&9/29(火)テーマ：【ウェストシェイプ&脚引き締め】

※9/21(祝・月)も13:00～開催決定！二の腕&背中シェイプやります！

男性ももちろんご受講頂けます！ぜひこの機会に！

※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.