



👇: 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 |
|---|---|---|---|-----|---|--|
| <p>【21日限定クラス】 9:30~10:45 ヨガ メディテーション カコ</p> | | | | | <p>9月末まで限定開催! 9:45~10:45 ウエストシェイブ ピラティス マコ</p> | <p>9:30~10:45 ヨガ フロー I キコ</p> |
| <p>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</p> | <p>11:15~12:15 ピラティスビギナー ハク</p> | <p>11:00~12:00 ヨガ リラックス ヨシミ</p> | <p>11:00~12:15 アロマヨガ フロー I キコ</p> | | <p>11:15~12:30 ヨガ フロー II トモ</p> | <p>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</p> |
| <p>【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</p> | <p>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</p> | <p>好評につき延長開催! 13:15~14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ</p> | <p>12:45~13:45 ビューティ・ベルヴィス エミ</p> | | <p>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</p> | <p>13:00~14:15 ヨガ ビギナー ジヒョン</p> |
| <p>【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</p> | <p>【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</p> | | | | <p>14:45~15:45 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ</p> | <p>14:45~16:00 アロマヨガ フロー I ムツミ</p> |
| | | | | | <p>【開始時間変更】 16:00~17:00 アロマヨガ リラックス カコ</p> | <p>16:30~17:30 ピラティスビギナー ヤスヨ</p> |

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分以上前のご来店をご遠慮ください。

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>【開始時間変更】 18:45~20:00 ヨガ ビギナー 21日) 休講 マリ</p> | <p>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</p> | <p>18:45~19:45 ピラティスビギナー ユカリ</p> | <p>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</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>20:00~21:15 ヨガ フロー II 2日) ヨガアライメント I ユカリ</p> | <p>20:00~21:00 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ ヤスヨ</p> |

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&背中シェイブ】
9/8(火)&9/29(火)テーマ:【ウエストシェイブ&脚引き締め】
※9/21(祝・月)も13:00~開催決定! 二の腕&背中シェイブやります!
男性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.