



👉: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ウェイクアップ 60分
- ピラティス 60分
- 産後リカバリー 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- マタニティ 75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A 9:30 ~ 10:45 アシュタンガヨガ I モリミ				A 9:00 ~ 10:15 ヨガアライメント I ミヤビ
					A 10:00 ~ 11:15 シヴァナンダヨガ I ノリコ	A 10:45 ~ 12:00 👉 ヨガビギナー ミヤビ
11:00 ~ 12:00 👉 ピラティスビギナー 12日)休講 リエ	11:00 ~ 12:00 👉 ヨガリラックス 6日)休講 ユカリ	11:15 ~ 12:15 👉 ピラティスビギナー ケイコ	11:00 ~ 12:15 シヴァナンダヨガ I リー	11:00 ~ 12:15 👉 ヨガビギナー アキコ		
	12:30 ~ 13:30 代謝アップピラティス I 👉 6日)休講 13日,27日)代謝アップピラティス II ジヒ				12:00 ~ 13:00 👉 ビューティ・ベルヴィス キョウコ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 4日)アロマヨガ フロー I ヒロ
13:00 ~ 14:00 ヨガリラックス 👉 12日)休講 ノゾミ		13:00 ~ 14:00 👉 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ	13:00 ~ 14:15 アロマヨガ フロー I ヤッコ	13:00 ~ 14:00 ピラティスビギナー 👉 30日)体幹コントロールピラティス I ミカ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II ユカリ	
	14:00 ~ 15:15 ヨガフロー I 6日)休講 キワ					14:30 ~ 15:30 👉 ヨガリラックス ヒロ
		14:30 ~ 15:45 👉 ヨガビギナー ヒロミM	15:15 ~ 16:15 👉 ピラティスビギナー ナオコ	15:00 ~ 16:15 アロマヨガ フロー I ジヒョン	15:15 ~ 16:15 👉 ヨガリラックス ユカリ	16:15 ~ 17:15 代謝アップピラティス II ジヒ
					17:00 ~ 18:00 👉 ピラティスビギナー ノブオ	17:45 ~ 19:00 ヨガビギナー 👉 25日)ヨガ フロー I ユウコ
	18:30 ~ 19:45 ヨガアライメント I 6日)休講 ケイコ	18:30 ~ 19:30 👉 ビューティ・ベルヴィス 21日)ベルヴィス・フローダンス キョウコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II リー			
18:30 ~ 19:30 👉 ピラティスビギナー 12日)休講 イクコ				19:00 ~ 20:15 アロマヨガ フロー I アキナ		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラティス I 12日)休講 イクコ	20:15 ~ 21:15 👉 ヨガリラックス 6日)休講 ヤッコ					

※神楽坂スタジオの10月の店休日 : 6日(火)、12日(月)  
 ※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。  
 詳しくはWeb予約システムをご確認下さい。  
 ※祝日の18時以降のクラスは休講です。