

※10月の定員
→44名(最大スタジオ12名、日スタ22名)
15日～:Aスタ22名12名、日スタ22名
■ヨガ(Voga) 60分、75分
■ピラティス(Pilates) 60分
■ビューティ・ベルヴィス(Beauty pilates) 60分
▶未経験者におすすめ (for beginner)

※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
(Japanese text only)



MON TUE WED THU FRI SAT SUN

A		B		A		B		A		B		A		A		B																					
<p>▲お知らせ▲ こちらは、10月のスケジュールです。 ※10/19(月)はスタジオ店休日のためクラスは終日ありません。 必ずクラスご受講における注意事項をご確認の上、ご参加ください。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。</p>																8:15～9:30 ヨガアライメント I ケイコ		8:30～9:30 代謝アップピラティス I シンヤ																			
																10:00～11:15 ヨガフロー I ケイコ		10:00～11:15 ヨガフロー I (4日) アグ (11日) ミチ (18日) マイコ (25日) ミサ																			
11:00～12:15 ヨガフロー I マイコ		11:00～12:15 ヨガビギナー マレ		11:00～12:00 ヨガリラククス ミサ		11:00～12:00 ビューティ・ベルヴィス アヤ		11:00～12:15 ヨガフロー I ケイコ																													
		11:30～12:30 代謝アップピラティス I レイコ																		11:45～12:45 ヨガリラククス (4日) アグ (11日) ミチ (18日) マイコ (25日) ミサ																	
13:00～14:00 アロマヨガリラククス ユミコ		13:00～14:00 代謝アップピラティス I チエユ		13:00～14:00 ピラティスビギナー スマコ		13:30～14:00 muon@studio yoggy 【フォーカス&ブリーズ】		13:00～14:15 ヨガビギナー アケミ		13:00～14:00 ピラティスビギナー レイコ																											
																13:30～14:30 ヨガリラククス シュウ		13:15～14:30 ヨガビギナー ユミコ																			
																14:45～16:00 ヨガビギナー アケミ																					
																15:00～16:00(3.17.31日) ビューティ・ベルヴィス アヤ		15:00～16:00 ピラティスビギナー シマ																			
																15:00～16:15(10.24日) ヨガビギナー キョーコ																					
																16:45～18:00(2.16.30日) ヨガメディテーション マレ		16:30～17:30(3.17.31日) ベルヴィス・フローダンス アヤ																			
																16:45～17:45(9.23日) ヨガニドラー ～寝たままヨガ マレ		17:00～18:00(10.24日) 体幹コントロール ピラティス I レイコ																			
18:15～19:30 ヨガビギナー ケイコ		18:30～19:45 アスサラヨガ I マサ		18:30～19:45 ヨガフロー I マレ		18:30～19:45 ヨガフロー I マレ		18:45～19:45 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ		18:30～19:30 ヨガリラククス マレ																											
		19:00～20:00 代謝アップピラティス I シマ		19:00～20:00 ピラティスビギナー チエユ		19:00～20:00 ピラティスビギナー チエユ		20:15～21:30 ヨガビギナー ユミコ		19:00～20:15 ヨガビギナー シュウ																											
		19:30～20:30 ピラティスビギナー タカヨ																																			

※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。