



| MON | | TUE | | WED | | THU | | FRI | | SAT | | SUN | | | | | | |
|--|--|-----------------------------|------------------------------------|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|------------------------------------|--|--|--|----------------------------------|
| A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | | | | | |
| 11:45 ~ 12:45 ピラティスビギナー | | 11:15 ~ 12:30 ヨガ フロー I | | 11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I | | 11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー 22日) 休講 | | 11:45 ~ 13:00 ヨガ ビギナー 2日) 休講 | | | | 9:15 ~ 10:30 ヨガ フロー I | 9:30 ~ 10:45 4,18日) ヨガ フロー I 11,25日) ヨガ ビギナー | | | | | |
| ハク | | ユウミ | | フェイ | | ヤスヨ | | マユミ | | | | マユミ | ジビ | | | | | |
| 13:15 ~ 14:30 ヨガ フロー I | | 13:30 ~ 14:45 ヨガ ビギナー | | 13:30 ~ 14:30 エクササイズ ローラー ピラティス | | 12:45 ~ 14:00 アロマヨガ フロー I 22日) 休講 | | 13:45 ~ 14:45 アロマヨガ リラククス 2日) 休講 | | 10:30 ~ 11:45 3,17,31日) ヨガ フロー II 10,24日) ヨガ フロー III | | 11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー 31日) 代謝アップピラティス I | 11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラククス ヒロコ | | | | | |
| アコ | | ケイコ | | マミ | | ムツミ | | アキコ | | ユキキ | | ユカリ | アヤコ | | | | | |
| 15:00 ~ 16:00※4 ヨガ リラククス | | 15:30 ~ 16:30 ピラティスビギナー | | 15:00 ~ 16:00 ヨガ リラククス | | 14:45 ~ 16:00 ヨガ アライメント I 22日) 休講 | | 15:30 ~ 16:30 ピラティスビギナー 2日) 休講 | | 12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー II | | 12:30 ~ 13:30 ヨガ リラククス 24日) ヨガ ニドラー ~ 寝たまんまヨガ | 13:00 ~ 14:15 4,18日) ヨガ フロー II 11,25日) ヨガ アライメント I マリ | | | | | |
| ミヅホ | | カズエ | | キワ | | ミヤビ | | ヨリコ | | フェイ | | サユリ | | | | | | |
| ※ 16:30-18:15 スタジオクローズ | | 17:00-18:15 スタジオクローズ | | ※ 16:30-18:15 スタジオクローズ | | 16:30 ~ 17:30 ヨガ リラククス 22日) 休講 ユキ | | 17:00-18:15 スタジオクローズ | | 14:30 ~ 15:45 アロマヨガ フロー I サユリ | | 14:00 ~ 15:15 ヨガ ビギナー サナ | | 14:45 ~ 15:45 ヨガ リラククス マリ | | | | |
| 月・火・水・金曜日にスタジオクローズ時間を設けております。 ※ 10月より月曜日・水曜日のスタジオクローズ時間変更となっております。 ご予約・ご見学・各種手続き・電話受付・受講受付等は、 スタジオクローズ時間外にご案内いたします。 | | | | | | ・クラス及び担当インストラクターは急遽変更となる場合がございます。 ・スタジオへは各日1本目のクラス開始30分前よりお入りいただけます。 ・当日のご予約及びキャンセルの電話受付も同時刻より開始となっております。 ・受付が混み合っている場合、電話に出られない可能性があります。 お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。 | | | | | | ※3 16:15 ~ 17:15 ヨガ リラククス ノゾミ | | 15:45 ~ 16:45 ビューティ・ベルヴィス サエ | | 【毎週日曜日】 プライベート55分 (ピラティス) @Dスタジオ ヒロコ | | 16:00 ~ 17:00 ピラティスビギナー キイ |
| 19:15 ~ 20:15 ヨガ リラククス | 19:00 ~ 20:00 ピラティスビギナー 19日) 体幹コントロール ピラティス I | 19:30 ~ 20:45 アシュタンガヨガ I | 19:00 ~ 20:00 ビューティ・ベルヴィス ※1 | 19:30 ~ 20:45 ヨガ フロー II | 19:00 ~ 20:00 ピラティスビギナー 28日) 体幹コントロール ピラティス I ミキ | 19:00 ~ 20:15 ヨガ フロー I 22日) 休講 | 19:00 ~ 20:00 背中すざりピラティス ※2 22日) 休講 | 19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティス II 2日) 休講 | 19:00 ~ 20:00 ヨガ リラククス 2日) 休講 | 【17日のみ】プライベート55分 (ヨガ) @Dスタジオ キミ 13:30- 14:30- | | 13:00- 14:00- 15:00- 16:00- 17:00-※全週休講 | | | | | | |
| サヤカY | ヨウコ | トモヒロ | アヤコ | ユッカ | | マユミ | ミュキ | ジビ | ミュキ | | | | | | | | | |

10月店休日：2日（金）、22日（木）

●ブランケット及び一部プロップスの利用を取りやめております。受講に際し必要な方は、ご自身でバスタオル等、代わりになるものをお持ちください。

※1 当面は安全に配慮し、妊娠中または産後6か月未満の方のご受講はご遠慮いただいております。

※2 11月までの限定クラスです。

※3 10月よりクラス増設となっております。

※4 10月より開始時刻変更となっております。

今月のアロマ
 フランキンセンス・イランイラン
 『緊張をほぐす ~ 心身を解放しリラククス ~』

プライベートクラス詳細はこちらから↓

ご予約の際は、
 クラス備考欄を
 必ずご確認ください。



※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.

◆ベルヴィス・フローダンスは、マタニティの方はご参加いただけません。

◆筋膜ストレッチは、女性専用クラスです。マタニティの方はご参加いただけません。