



👤: 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
【23日限定クラス】 9:30～10:45 ヨガ メディテーション カコ	【3日限定クラス】 9:45～10:45 👤 ベルヴィス・フローダンス ニノ				【期間限定クラス】 9:45～10:45 👤 背中すっきりピラティス マコ	9:30～10:45 ヨガ フロー I キコ
11:00～12:15 👤 ヨガ ビギナー 23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	12月まで限定開催！ 11:15～12:30 ヨガ メディテーション キコ
【NEW!】 12:45～13:45 👤 ジャイロキネシス ヤスヨ 23日) 休講	12:45～13:45 👤 ヨガ リラックス 3日) 12:45～14:00 シヴァナンダヨガ I 24日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ リー	【NEW!】 12:30～13:30 👤 4日、18日) ビューティ・ベルヴィス 11日、25日) ベルヴィス・フローダンス ミワ			【期間限定クラス】 13:00～14:00 👤 温活ヨガ トモ	【NEW!】 13:00～14:15 👤 ヨガ ビギナー ユキキ
	【3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				【開始時間変更】 14:30～15:30 👤 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】 15:45～16:45 👤 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、電話に出られない可能性がございます。

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分以上前のご来店はご遠慮ください。

18:45～20:00 👤 ヨガ ビギナー マリ 23日) 休講	18:45～20:00 ヨガ フロー I アキナ 3日) 休講	【NEW!】 18:45～19:45 👤 ボディメイク&ビューティ エクササイズ ニノ 4日) ヨガリラックス 👤 リツコ	18:30～19:30 代謝アップピラティス I 👤 12日、26日) 体幹コントロール ピラティス I イクコ
20:15～21:15 👤 アロマヨガ リラックス マリ 23日) 休講	【NEW!】 20:15～21:15 👤 背中すっきりピラティス マコ 3日) 休講	【NEW!】 20:00～21:15 ヨガ フロー II 4日) ヨガアライメント I リツコ	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
ラベンダー・グレープフルーツ
『冬に向けて風邪予防』
～呼吸器系を整える～

※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.

背中すっきりピラティス 👤～背中のコリを解消して、後ろ姿をスタイルアップ～

毎週火曜日20:15～21:15 マコ&毎週土曜日9:45～10:45 マコ

温活ヨガ 👤～体の内側からぽかぽかに！～

毎週土曜日13:00～14:00 トモ

ボディメイク&ビューティエクササイズ 👤～今月のテーマ：【二の腕&背中シェイプ】～

毎週水曜日18:45～19:45 ニノ