

👉: 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

※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



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
2日(月)店休日	10日(火)店休日		26日(木)店休日			
11:00 ~ 12:00 🟢 ピラティスビギナー レイコ	11:00 ~ 12:15 🟢 ヨガビギナー ヨウコ 17,23日) 代講:タカシ	11:00 ~ 12:15 ヨガアライメント I サトミ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I ユミコ	11:00 ~ 12:00 🟢 ピラティスビギナー ナミ	09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I ミホK	10:00 ~ 11:15 🟢 ヨガ ビギナー マユミ
12:45 ~ 14:00 🟢 ヨガビギナー カナコ 30日) ヨガフロー I	12:45 ~ 13:45 🟢 ヨガリラックス サトミ	12:45 ~ 13:45 🟢 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ 4日)代講 25日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ	12:45 ~ 13:45 🟢 ピラティスビギナー アカネ	12:30 ~ 13:30 🟢 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:30 ~ 12:45 ヨガアライメント I アツコ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I アツコ
14:45 ~ 15:45 🟢 美尻ピラティス ミキ	14:15 ~ 15:15 🟢 背中すっきり ピラティス ミキ	14:15 ~ 15:15 🟢 姿勢改善ピラティス ナミ	14:15 ~ 15:30 🟢 ヨガ ビギナー ミホ	14:00 ~ 15:15 シヴァナンダ I アツコ	13:30 ~ 14:30 🟢 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	13:00 ~ 14:15 14日のみ) シヴァナンダ I アツコ
	15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I アツコ				15:15 ~ 16:15 🟢 アロマヨガリラックス カナコ 7日) 代講:サトミ 21,28日) 代講:ユカ ヨガリラックス	15:45 ~ 16:45 🟢 温活ヨガ 15日) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ ユミコ

※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.

18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー 🟢 30日) ヨガアライメント I タカシ	18:30 ~ 19:45 シヴァナンダ I アツコ	18:30 ~ 19:30 🟢 美尻ピラティス ナミ	19:00 ~ 20:00 🟢 アロマヨガリラックス サキ	18:30 ~ 19:45 🟢 ヨガビギナー シイナ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ユミコ
				18:30 ~ 19:30 🟢 20日) ビューティ・ ベルヴィス ミホ	18:30 ~ 19:30 🟢 20日のみ) 温活ヨガ ユミコ

★祝日スケジュール★

11/3 (火祝)

11:00~12:00	ヨガリラックス	ヨウコ
12:30~13:30	美尻ピラティス	ナミ
14:00~15:15	ヨガビギナー	サトミ
15:45~17:00	シヴァナンダ ヨガ I	アツコ

11/23 (月祝)

11:00~12:00	ピラティスビギナー	レイコ
12:30~13:45	ヨガビギナー	アツコ
14:15~15:15	背中すっきりピラティス	ミキ