

- 👉 : 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



ワークショップ

ポーズのコツ  
～慣れてきたら見直したい20ポーズ～  
12/5(土),6(日) 10:30～13:30  
担当講師：カナコ  
定員数：16名

今知っておくべきピラティスの基本  
～日常を快適にする骨盤底筋群の使い方～  
12/13(日) 15:30～17:00  
担当講師：アカネ  
定員数：17名

バリエーションを楽しむ太陽礼拝108回  
12/29(日) 9:30～11:30  
担当講師：アツコ  
定員数：23名

12/29(火)特別スケジュール

9:30～11:30 バリエーションを楽しむ太陽礼拝108回 アツコ  
12:30～13:30 背中すっきりピラティス ミキ  
14:00～15:15 ヨガアライメントⅠ サトミ

MON	TUE	WED		THU	FRI	SAT	SUN
A	A	B	A	B	A	A	A
<b>店休日:7日</b>			<b>店休日:2、30日</b>		<b>年末年始 休業日:31日</b>	<b>店休日:25日</b>	
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 1,8,15,22日) 代講		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 19日) 代講
12:45～14:00 👉 ヨガビギナー カナコ	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 23日) 筋膜ストレッチ ～美脚		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 19日) 代講
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	15:15～16:30 アロマヨガフローⅠ アツコ 1,15日) のみ	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 5日) 代講 ピラティスビギナー セレナ
							15:45～16:45 👉 温活ヨガ 20日) ヨガニドラー ～寝たままヨガ ユミコ
							15:15～16:15 👉 アロマヨガリラックス カナコ 12,26日) 代講 ヨガリラックス

※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 👉  
タカシ  
28日)  
ヨガアライメントⅠ

18:30～19:45  
シヴァナンダⅠ  
アツコ

20:00～21:15  
アロマヨガフローⅠ  
アツコ  
8,22日) のみ

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

18:30～19:30 👉  
温活ヨガ  
ユミコ  
18日)  
ビューティ・  
ベルヴィス  
ミホ