

👤：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	A	A	A	A	A
店休日:7日		店休日:2、30日	年末休業日:31日	店休日:25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 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	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	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	12:00～13:15 アロマヨガ フローⅠ アツコ 27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	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	14:00～15:00 🟢 ピラティスビギナー アカネ
	15:15～16:30 アロマヨガフローⅠ アツコ 1,15日) のみ				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	15:45～16:45 🟢 温活ヨガ ユミコ 20日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ユミコ
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	18:30～19:30 🟢 美尻ピラティス ナミ	18:30～19:45 🟢 ヨガビギナー シナ	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		
	20:00～21:15 アロマヨガフローⅠ アツコ 8,22日) のみ	19:00～20:00 🟢 アロマヨガリラックス サキ				

※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.