



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 ハク				11:30 ~ 12:45 ※2 ヨガ フロー II フェイ	【毎週水曜日】 プライベート55分 (ピラティス) @Dスタジオ タケマサ	11:30 ~ 12:45 ※2 アロマヨガ フロー I ムツミ		11:30 ~ 12:45 ※2 ヨガ フロー I 1日) 休講 ユウミ		9:30 ~ 10:45 ※2 ヨガ フロー I 2,9日) 休講 リカ		10:00 ~ 11:00 ※2 代謝アップピラティス II 3日) 休講 ジビ	9:30 ~ 10:45 3日) 休講 10,24日) ヨガビギナー☺ 17,31日) ヨガ フロー I
13:15 ~ 14:30 ヨガ フロー I ミユキ				13:15 ~ 14:15 ☺※2 ピラティスビギナー カズエ	13:30- 14:30-	13:15 ~ 14:15 ☺※1※2 ベルヴィス・フローダンス 14,28日) ビューティ・ベルヴィス ユウ		13:15 ~ 14:15 ☺ アロマヨガ リラックス 1日) 休講 アキコ		11:00 ~ 12:15 ※2 ヨガ フロー II 2,9日) 休講 16日) ヨガ フロー III ユキキ	11:00 ~ 12:00 ☺ ピラティスビギナー 2日) 休講 ユカリ	11:30 ~ 12:30 ☺ アロマヨガ リラックス 3日) 休講 ヒロコ	11:15 ~ 12:15 ☺ ビューティ・ベルヴィス ※1 3日) 休講 アヤコ
15:00 ~ 16:15 ☺※2 ヨガ ビギナー 11,25日) 15:00 ~ 16:00 ヨガ リラックス ケイコ				15:00 ~ 16:00 ☺ ヨガ リラックス キワ		14:45 ~ 16:00※2 ヨガアライメント I 14,28日) ヨガ ビギナー☺ ミヤビ		14:45 ~ 16:00※2 ヨガ フロー I 1日) 休講 ヒロ		12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー II 2日) 休講 フェイ	12:30 ~ 13:30 ☺ ヨガ リラックス 2日) 休講 サユリ	13:00 ~ 14:15 ※2 3日) 休講 10日) ヨガアライメント I ケイコ 17日) ヨガ フロー II ムツミ 24日) ヨガアライメント I リカ 31日) ヨガ フロー II ケイコ	
16:30以降 スタジオクローズ		18:15まで 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 リラックス ユキ	16:30-18:15 スタジオクローズ		14:30 ~ 15:45 アロマヨガ フロー I 2日) 休講 サユリ	14:00 ~ 15:00 ☺ 温活ヨガ 2日) 休講 サナ	14:45 ~ 15:45 ☺ ヨガ リラックス 3日) 休講 マリ	【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 ※3日休講 13:00- 14:00- 15:00- 16:00-
						16:15 ~ 17:15 ☺ ヨガ リラックス 2日) 休講 ノゾミ	16:00 ~ 17:00 ☺ ピラティスビギナー 3日) 休講 キイ						
		19:30 ~ 20:45 アシュタンガヨガ I トモヒロ	19:00 ~ 20:00 ☺ ビューティ・ベルヴィス ※1 アヤコ	19:30 ~ 20:45 ヨガ フロー II ユッカ	19:00 ~ 20:00 ☺※2 ピラティスビギナー ミキ	19:15 ~ 20:30 ※2 アロマヨガ フロー I サヤカY	19:00 ~ 20:00※2 代謝アップピラティス I 14,28日) 体幹コン ロールピラティス I イクコ	19:00 ~ 20:00 ☺ ヨガ リラックス 1日) 休講 ミユキ	19:30 ~ 20:30 ☺※2 美尻ピラティス 1日) 休講 ミユキ	【ワークショップ】 1月9日(土) 10:30-12:00 新春! 108太陽礼拝 ユキキ		【今月のアロマ】 レモングラス、ゼラニウム 「1年のスタート~安定と拡がり~」	

年末年始休業：2020年12月28日(月) ~ 2021年1月3日(日)

※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 1月より、内容/担当者/時間が変更となっております。

●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。

●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。
・スタジオへは毎日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、電話に出られない場合がございます。
・お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。

新型コロナウイルス対策
紹介ブログはこちら▼



プライベートクラスについて
詳細はこちら▼



※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。