

👉: 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	B	A	B
店休日 4日	店休日 19日			年始休業日:1日	年始休業日 2日	年始休業日 3日
11:00 ~ 12:00 👉 ピラティスビギナー レイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガアライメント I タカシ	11:00 ~ 12:15 👉 ヨガビギナー 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 👉 29日) 体幹コント ロールピラティス I ナミ	11:15 ~ 12:15 ヨガリラックス ミホK 8,22日) のみ	10:00 ~ 11:15 👉 ヨガアライメント I サトミ
12:30 ~ 13:45 👉 ヨガビギナー カナコ	12:45 ~ 13:45 👉 ヨガリラックス ヨウコ	12:45 ~ 13:45 👉 ピラティスビギナー セレナ	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	11:45 ~ 13:00 👉 ヨガビギナー アツコ	10:00 ~ 11:15 ヨガビギナー マユミ
14:15 ~ 15:15 👉 ウエストシェイプ 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 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ 27日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ	14:15 ~ 15:30 👉 ヨガ ビギナー ミホ	14:00 ~ 15:15 ヨガフロー I アツコ	13:30 ~ 14:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:45 ~ 13:00 アロマヨガ フロー I アツコ
						12:15 ~ 13:15 👉 ヨガリラックス ユミコ 17日) のみ
						15:00 ~ 16:00 👉 アロマヨガリラックス カナコ 9,23日) 代講 ヨガリラックス
						15:00 ~ 16:15 ヨガアライメント I ミホ

※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 アロマヨガフロー I アツコ	18:30 ~ 19:30 👉 美尻ピラティス ナミ	18:45 ~ 19:45 👉 アロマヨガリラックス サキ	18:30 ~ 19:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	18:45 ~ 20:00 ヨガアライメント I サトミ	18:30 ~ 19:45 👉 ヨガビギナー シイナ
	19:45 ~ 20:45 👉 ピラティスビギナー ナミ				20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I ユミコ 22日) のみ

1/11(月)祝日スケジュール

11:00~12:00 ピラティスビギナー レイコ先生
12:30~13:45 シヴァナンダヨガ I アツコ先生
14:15~15:30 ヨガフロー I ミホK先生