

👉: 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) 75分
- 🟠 マタニティ、リカバリー
(Prenatal, Mama with Baby) 60分、75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
(Japanese text only)



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
年末年始休業 12/28 (月) ~1/4 (月) 1/5 (火) ~通常営業		【店休日】 1月8日(金)、1月13日(水) 1月14日(木)、1月19日(火)		【夜のみ営業日】 1月25日 (月)、1月27日 (水)				オレンジの太枠のクラスは、 内容や時間が変更になっております。			8:00 ~ 9:15 アシュタンガヨガ II: 10.17日) III: 24日.31日) マツコ
11:00 ~ 12:15 📌 ヨガビギナー ヤエ ★25日お休み		11:00 ~ 12:00 📌 アロマ リラックス カオ		11:00 ~ 12:00 📌 温活ヨガ ジュン ★27日お休み		11:15 ~ 12:30 フロー I モミ		11:00 ~ 12:00 📌 代謝アップ ピラティス I ハルカ		11:00 ~ 12:15 アロマ フロー I トモ	9:45 ~ 11:00 ヨガビギナー 📌 10.24日) ヨガ フロー I 17.31日) ジュン
12:45 ~ 13:45 📌 アロマリラックス ユミ ★25日お休み		12:30 ~ 13:30 📌 ビューティ・ ベルヴィス ユミ		12:30 ~ 13:30 📌 ピラティスビギナー ハルカ ★27日お休み		13:00 ~ 14:00 📌 背中すっきり ピラティス ミホ		12:30 ~ 13:45 アロマフロー I カオ		12:45 ~ 13:45 ピラティスビギナー 📌 9.23.30日) 体幹コントロール ピラティス I 16日) アサミ	11:30 ~ 12:30 📌 ウエストシェイブ ピラティス ナナ
14:15 ~ 15:15 📌 ビューティ・ ベルヴィス ユミ ★25日お休み		14:00 ~ 15:15 📌 ヨガビギナー マツコ		14:00 ~ 15:15 📌 ヨガビギナー マーク ★27日お休み		14:30 ~ 15:30 📌 アロマ リラックス カオリ		14:15 ~ 15:15 📌 温活ヨガ トム		14:15 ~ 15:30 📌 ヨガビギナー ロミ	13:00 ~ 14:15 フロー II 17.31日) ヨガアライメント I 10.24 日) カオリ
<1月11日 (月) 祝日スケジュール> 11:00~12:15 ヨガビギナー ヤエ 12:45~13:45 ピラティスビギナー アサミ 14:15~15:15 ベルヴィス・フローダンス ユミ											
18:45 ~ 20:00 フロー I モミ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ ベルヴィス ユウコ	18:45 ~ 20:00 ヨガアライメント I 5日) フロー II 12.26日) ロミ	18:30 ~ 19:30 📌 アロマ リラックス トモ	18:30 ~ 19:45 📌 ヨガビギナー ロミ	19:00 ~ 20:00 📌 ビューティ・ ベルヴィス ユウコ	18:45 ~ 20:00 フロー I ヤエ	18:30 ~ 19:30 代謝アップ ピラティス II ナナ	18:45 ~ 20:00 アロマ フロー I ロミ		16:00 ~ 17:00 📌 温活ヨガ モミ	14:45 ~ 15:45 📌 ヨガニドラー 17.31日) ロミ アロマリラックス 10.24日) カオリ