

👉: 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
- 🟠 ウェイクアップ (Wake up) 60分
- 🟤 ジャイロキネシス(Gyrokinesis) 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
(Japanese text only)



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ I) トモヒロ 11日休講										09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アヤ 2日休講		9:30 ~ 10:30 代謝アップピラティス I 17日) 体幹コントロールピラティス I 24日) 代謝アップピラティス II 31日) 代謝アップピラティス III ヒロコ 3日休講	
11日(祝月) 限定開催! 9:30 ~ 10:45 アシュタンガヨガ I トモヒロ						10:00 ~ 11:15 ヨガフロー II フェイ							
11:00 ~ 12:00 👇 ピラティスビギナー ヨリコ		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー II リカ		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ		11:30 ~ 12:30 👇 ヨガリラックス フェイ		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ノゾミ 1日休講		11:15 ~ 12:15 👇 ビューティ・ベルヴィス リエコ 2日休講		11:00 ~ 12:15 アシュタンガヨガ I 10.24日) アシュタンガヨガ II アズサ 3日休講	
12:45 ~ 14:00 👇 ヨガビギナー ミズハ								12:45 ~ 14:00 ヨガフロー II ユカリ 1日休講		12:45 ~ 14:00 👇 ヨガアライメント I リカ 2日休講		12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I アズサ 3日休講	
		👉好評につき延長決定! 【期間限定クラス】 13:00 ~ 14:00 👇 温活ヨガ マリコ	13:30 ~ 14:30 👇 エクササイズローラーピラティス 12日) 姿勢改善ピラティス レナ	13:00 ~ 14:00 👇 ピラティスビギナー マユ		13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ							
14:30 ~ 15:30 👇 ヨガリラックス ユカリ				14:45 ~ 16:00 アロマヨガフロー I キコ		14:30 ~ 15:30 👇 ピラティスビギナー ヤスヨ	15:00 ~ 16:15 アロマヨガフロー I ジヒョン	14:45 ~ 15:45 👇 アロマヨガリラックス (60分) カヨ 1日休講		14:30 ~ 15:30 👇 エクササイズローラーピラティス マミ 2日休講		14:30 ~ 15:30 代謝アップピラティス I 10.24日) ピラティスビギナー 👇 サトミ 3日休講	
11日(祝月) 限定開催! 16:00 ~ 17:00 👇 ビューティ・ベルヴィス ミワ	16:15 - 17:30 スタジオクローズ ※11日(祝月)を除く	15:00 - 17:30 スタジオクローズ		16:30 - 17:30 スタジオクローズ				16:15 - 17:15 👇 ビューティ・ベルヴィス 隔週) ベルヴィス・フロード ダンス ミワ 2.30日休講		18:00 ~ 19:15 アロマヨガフロー I ヤスヨ 2.30日休講		16:00 ~ 17:00 👇 ヨガリラックス ミズハ 3日休講	
						平日の月・火・水・金曜日に スタジオクローズ時間を設けております。 ご予約・ご見学・各種お手続き・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。							
18:15 ~ 19:15 👇 ピラティスビギナー マユ 11日休講	18:30 ~ 19:30 👇 ビューティ・ベルヴィス エツコ 11日休講	18:15 ~ 19:30 ヨガフロー II リー	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I アキラ	👉好評につき延長決定! 【期間限定クラス】 18:30 ~ 19:30 美尻ピラティス ミニキ	18:15 ~ 19:15 👇 ビューティ・ベルヴィス マサコ	18:00 ~ 19:00 7日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ 14日) ヨガリラックス 18:00 ~ 19:15 21日) メディテーション 28日) ヨガフロー II		18:15 ~ 19:15 👇 ピラティスビギナー ハク 1日休講、22日代講	18:45 ~ 20:00 アロマヨガフロー I カズエ 1日休講	30日★16:30 ~ 18:00 ワークショップ 2021年 自分のからだは自分でつくる、 Tokyoファイナル! ~ベルヴィス・フロードspecial~ kyo		24日★18:00 ~ 19:30 ワークショップ 一つの波に感謝を添えて ヤスシ	
		19:45 ~ 20:45 👇 ヨガニドラー ~寝たままヨガ リー		19:45 ~ 20:45 👇 ヨガリラックス ミズハ		★28日のみ開催! 19:30 ~ 20:30 ヨガニドラー ~寝たままヨガ (18:00 ~ 19:15) ヨガフロー II からの連続受講も オススメです☆)						31日★19:00 ~ 20:30 ワークショップ 祈りの時<vol.15>~祈りの音とヨガ~ リー、加藤貞寿	

※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.