


👇: 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   
 (Japanese text only)

March  
2021

3

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
<p><b>【店休日】</b>                      3月3日 (水) 3月8日 (月)                      3月16日 (火) 3月25日 (木)</p>		<p>店休日はyoggy airをお楽しみください!                      ご予約はコチラから➡ </p>										<p>8:00 ~ 9:15                      アシュタンガヨガ                      I : 7日(21日)                      II : 14日)                      III : 28日)                      マツコ</p>	
11:00 ~ 12:15 👇 ヨガビギナー ヤエ		11:00 ~ 12:00 👇 アロマヨガ リラククス カオ		11:00 ~ 12:00 👇 温活ヨガ ジュン		11:15 ~ 12:30 👇 ヨガフロー 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 👇 アロマヨガ フロー I トモ		<p>9:45 ~ 11:00 👇 ヨガビギナー 7日・21日・28日) ジュン 14日) カオ</p>	
12:45 ~ 13:45 👇 アロマヨガ リラククス ユミ		12:30 ~ 13:30 👇 ビューティ・ ベルヴィス 2.9.23日) ベルヴィス・ フローダンス 30日) ユミ		12:30 ~ 13:30 👇 ピラティスビギナー ハルカ		13:00 ~ 14:00 👇 ウエストシェイブ ピラティス ミホ		12:30 ~ 13:45 👇 アロマヨガ フロー I カオ		12:45 ~ 13:45 👇 ピラティスビギナー 6.13.27日) 体幹コントロール ピラティス I 20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 1.15.29日) ベルヴィス・ フローダンス 22日) ユミ		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		14:30 ~ 15:30 👇 アロマヨガ リラククス カオリ		14:15 ~ 15:15 👇 温活ヨガ トモ		14:15 ~ 15:30 👇 ヨガビギナー ロミ		13:00 ~ 14:15 👇 ヨガフロー II 7.21日) ヨガアライメント I 14.28日) カオリ	
18:45 ~ 20:00 👇 ヨガフロー I モミ	18:30 ~ 19:30 👇 ビューティ・ ベルヴィス ユウコ	18:30 ~ 19:30 👇 アロマヨガ リラククス トモ	18:45 ~ 20:00 👇 ヨガアライメント I 2.30日) ヨガフロー II 9.23日) ロミ	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 👇 ヨガフロー I ヤエ	18:30 ~ 19:30 👇 代謝アップ ピラティス II ナナ	18:45 ~ 20:00 👇 アロマヨガ フロー I ロミ					

☆☆オススメ!ワークショップ☆☆  
 3月28日(日)16:15~17:45 担当:カオ  
 早春のヨガと願いを叶えるサンカルバ瞑想

※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。  
 ※代講・休講・祝日スケジュールはスタジオに掲示されている一覧表をご覧ください。  
 ※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。  
 ※すべてのクラスは日本語で行われます

★ヨガニドラー・トレーニングコース説明会★  
 3月7日(日) 16:15~16:45 担当:ロミ  
 ★ベーシック・トレーニングコース  
 & RYT200説明会★  
 3月14日(日) 11:30~12:00 担当:カオ