

★ ワークショップのご案内 ★

5月4日(祝火)	10:00~17:00	【覚えておきたいヨガの4つの呼吸法】	カナコ
5月13日(木)	11:00~12:30	【巡りを良くするヨガ】	ミホ
5月29日(土)	10:00~13:00 14:00~17:00	【ウェルカム・アナトミー】 【動きのアナトミー】	荒木智子

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN	
A	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	B
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 ※28日のみ 体幹コントロール ピラティスI ナミ		10:00~11:15 ヨガアライメントI サトミ	10:00~11:15 ヨガビギナー マユミ	10:30~11:45 ※30日のみ ヨガメディテーション カナコ
12:30~13:45 10,24日) ヨガフローI 17,31日) ヨガビギナー カナコ	12:45~13:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミュキ	12:30~13:45 ヨガフローI ミホK	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 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ		11:45~13:00 ヨガビギナー ※15日のみ ヨガメディテーション アツコ	11:45~13:00 アロマヨガフローI アツコ	12:15~13:15 ※30日のみ ヨガリラックス カナコ
14:15~15:15 美尻ピラティス ミキ	14:15~15:15 ウエストシェイプ ピラティス ミキ		14:15~15:15 ヨガニドラー 〜寝たままヨガ〜 ユミコ		14:15~15:30 ヨガビギナー ミホ		14:00~15:15 アロマヨガフローI アツコ		13:30~14:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミホ	13:30~14:30 ピラティスビギナー アカネ ※30日) 代講: セレナ	

祝日スケジュール

■ 5月3日(月)

11:00~12:00	ピラティスビギナー	レイコ
12:30~13:45	ヨガフローII	カナコ
14:00~15:00	ヨガニドラー	カナコ
15:30~16:30	ベルヴィスワーク	ミホ

■ 5月4日(火)

11:00~12:00	背中すっきりピラティス	ナミ
12:30~13:45	ヨガビギナー	ミホK
14:15~15:30	ヨガアライメントI	タカシ
16:00~17:15	ヨガメディテーション	アツコ

■ 5月5日(水)

11:00~12:00	ベルヴィスワーク	ミュキ
12:30~13:30	ピラティスビギナー	セレナ
14:00~15:15	ヨガビギナー	サトミ
15:30~16:30	ヨガニドラー	サトミ

15:45~18:00 スタジオクローズ

16:00~18:00 スタジオクローズ

15:45~18:00 スタジオクローズ

18:30~19:45 アロマヨガフローI アツコ	18:30~19:30 背中すっきりピラティス ナミ	18:45~19:45 アロマヨガリラックス サキ	18:30~19:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク 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 美尻ピラティス ナミ	19:30~20:45 ※12,26日のみ ヨガフローI カナコ			

店休日

1日(土)
2日(日)

※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.