

tel.048-640-7707

- ヨガ(Yoga) 60分、75分
- ピラティス(Pilates) 60分
- ビューティ・ペルヴィス(Beauty pelvis) 60分



7

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A 10:30～11:45 ㊄ ヨガビギナー ヨシミ		A 10:30～11:45 ヨガフローⅡ リカ			A 10:00～11:00 ㊄ ベルヴィス(骨盤)ワーク キヨコ	A 9:00～10:00 体幹コントロールピラティスⅠ マイコ B 9:30～10:45 ヨガフローⅠ トモ
		A 11:00～12:00 ㊄ ベルヴィス(骨盤)ワーク アヤコ	A 11:00～12:00 ㊄ ヨガリラックス 29日) ヨガメディテーション カコ			A 10:30～11:30 ㊄ ウエストシェイブピラティス マイコ
A 12:15～13:30 アロマヨガフローⅠ 26日) アロマヨガリラックス ジヒョン	B 12:00～13:00 ㊄ ヨガリラックス ミヤビ	B 12:30～13:45 ㊄ ヨガビギナー ナナ	B 12:30～13:30 ㊄ ウエストシェイブピラティス マイコ ※15日、29日のみ開催 B 12:30～13:45 ㊄ 22日のみ) ヨガアライメントⅠ リカ		A 11:30～12:45 ㊄ ヨガビギナー 17日) ヨガメディテーション マリコ	A 12:15～13:30 ヨガフローⅠ ミズハ
	B 13:15～14:30 ㊄ ヨガビギナー ミヤビ	B 14:15～15:15 ㊄ ピラティスビギナー キイ	B 14:00～15:15 ㊄ ヨガビギナー 22日のみ) 14:15～15:15 ヨガニドラー リカ		A 13:15～14:30 アロマヨガフローⅠ マリコ	A 14:00～15:15 ㊄ ヨガビギナー マサヨシ
		A 16:00～17:00 ㊄ ヨガリラックス シュリ ※14日、28日休講			A 15:00～16:15 ヨガフローⅡ ナオ	B 15:30～16:30 ㊄ 体幹コントロールピラティスⅠ タケマサ
	B 15:00-18:00 スタジオクローズ	B 17:30-18:30 スタジオクローズ	B 15:45-18:00 スタジオクローズ		A 16:45～17:45 ㊄ ピラティスビギナー タケマサ	
	火、水、木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、各種お手続きは、スタジオクローズ時間外にお問い合わせください。			A 18:45～19:45 ㊄ アロマヨガリラックス エリコ ※22日休講	※急な代講やクラス変更、休講になる可能性があります。事前にWEBからご予約の上ご受講をお願いします。 ※お客様の安全を考慮し、当面の間、「マタニティ、産後のクラス」は開催を見合わせます。 あわせて、「ビューティー・ベルヴィス」への妊娠中または産後6か月未満の方のご参加はご遠慮くださいますよう、お願いいたします。 ※当面の間はスタジオ内ブランケットの提供(使用)を中止します。 ご希望の方はご自身のバスタオルやタオルなど、代償のものをお持ちください。 ※受付が混み合っている場合、電話に出られない可能性があります。お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。 ※更衣室の混雑緩和とスタジオ清掃のためクラス開始時間30分以上前のご来店はご連絡ください。	
	B 18:30～19:30 ㊄ エクササイズローラーピラティス タケマサ	B 19:30～20:45 アロマヨガフローⅠ ヤッコ	B 19:00～20:00 ㊄ ベルヴィス(骨盤)ワーク ミワ			

※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
Class will be conducted in Japanese.