



| MON  |   | TUE                                 |  | WED  |   | THU   |                                  | FRI   |   | SAT  |  | SUN  |  |
|--|---|-------------------------------------|--|--|---|---|----------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| A  | B | A                                   | B  | A  | B   | A   | B                                | A   | B   | A  | B  | A  | B  |
| 11:45 ~ 12:45<br>ピラティスビギナー<br>ハク   |   |                                     |  | 11:30 ~ 12:45<br>ヨガ フロー II<br>フェイ                      | 【毎週水曜日】※7<br>プライベート55分<br>(ピラティス)<br>@Dスタジオ | 11:30 ~ 12:45<br>アロマヨガ フロー I<br>ムツミ                               |                                  | 11:30 ~ 12:45<br>ヨガ フロー I<br>ユウミ            | 【16日のみ】<br>プライベート55分<br>(ヨガ)<br>@Dスタジオ                  | 9:30 ~ 10:45<br>ヨガ フロー I<br>リカ                       |  | 10:00 ~ 11:00<br>代謝アップピラティス II<br>ジヒ                               | 9:30 ~ 10:45<br>4,18日)<br>ヨガ フロー I<br>11,25日)<br>ヨガビギナー<br>リツコ   |
| 13:15 ~ 14:30<br>ヨガ フロー I<br>26日) ヨガ フロー II ※2<br>ミユキ                    |   | 13:15 ~ 14:15<br>ピラティスビギナー<br>カズエ   |  | 13:15 ~ 14:15<br>ピラティスビギナー<br>タケマサ<br>12:30-<br>13:30- |   | 13:15 ~ 14:15<br>ベルヴィス(骨盤)ワーク<br>8,22,29日)<br>ベルヴィス・フローダンス<br>ユウ  |                                  | 13:15 ~ 14:15<br>アロマヨガ リラックス<br>アキコ         | キミ<br>12:30-<br>13:30-                                  | 11:00 ~ 12:15<br>ヨガ フロー II<br>17日) ヨガ フロー III<br>ユキキ | 11:00 ~ 12:00<br>ピラティスビギナー<br>31日) 代謝アップピラ<br>ティス I<br>ユカリ | 11:30 ~ 12:30<br>アロマヨガ リラック<br>ス<br>ヒロコ                            | 11:15 ~ 12:15<br>ベルヴィス(骨盤)ワーク<br>※1<br>アヤコ   |
| 15:00 ~ 16:15<br>5,19日) ヨガビギナー<br>12,26日) 15:00 16:00<br>ヨガ リラックス<br>ケイコ |   | 15:00 ~ 16:00<br>ヨガ リラックス<br>キワ     |  | 15:00 ~ 16:00<br>ヨガ リラックス<br>キワ                        |   | 14:45 ~ 16:00<br>1,15,29日)<br>ヨガアライメント I<br>8,22日) ヨガ ビギナー<br>ミヤビ |                                  | 14:45 ~ 16:00<br>ヨガ フロー I<br>ヒロ             |   | 12:45 ~ 14:00<br>ヨガ フロー II<br>フェイ                    | 12:30 ~ 13:30<br>ヨガ リラックス<br>31日) ヨガ ニドラー<br>サユリ           | 13:00 ~ 14:15<br>4,18日) ヨガ フロー II<br>11,25日) ヨガアライメン<br>ト I<br>ムツミ | プライベート55分<br>(ピラティス)<br>ヒロコ<br>【4,11日】<br>@Dスタジオ<br>13:15-<br>14:15-<br>15:15-※11日休講<br>【18,25日】<br>@Bスタジオ<br>13:45-<br>14:45-<br>15:45- |
| 16:30以降<br>スタジオクローズ  |   | 18:15まで<br>スタジオクローズ                 |  | 16:30-18:15<br>スタジオクローズ                                |   |   | 16:30 ~ 17:30<br>ヨガ リラックス<br>ユキ  | 16:30-18:15<br>スタジオクローズ                     |   | 14:30 ~ 15:45<br>アロマヨガ フロー I<br>サユリ                  | 14:00 ~ 15:00<br>温活ヨガ ※6<br>サナ                             | 14:45 ~ 15:45<br>ヨガ リラックス<br>マリ                                    | 16:00 ~ 17:00<br>ピラティスビギナー<br>11日のみ) エクササイ<br>ズローラーピラティス<br>(ヒロコ)<br>キイ  |
|  |   |                                     |  |  |   | 19:30 ~ 20:30 ※4<br>温活ヨガ<br>22日) 休講<br>サヤカY                       | 19:00 ~ 20:00<br>ピラティスビギナー<br>ミキ |   |   | 19:00 ~ 20:00<br>ヨガ リラックス<br>23日) 休講<br>ミユキ          | 19:30 ~ 20:30 ※5<br>ウエストシェイブピラ<br>ティス<br>23日) 休講<br>ミユキ    |  |  |
|  |   | 19:30 ~ 20:45<br>アシュタンガヨガ I<br>トモヒロ | 19:00 ~ 20:00<br>ベルヴィス(骨盤)ワーク<br>※1<br>アヤコ | 19:30 ~ 20:45<br>ヨガ フロー II<br>ユッカ                      | 19:00 ~ 20:00<br>ピラティスビギナー<br>ミキ            | 19:30 ~ 20:30 ※4<br>温活ヨガ<br>22日) 休講<br>サヤカY                       | 19:00 ~ 20:00<br>ピラティスビギナー<br>ミキ | 19:00 ~ 20:00<br>ヨガ リラックス<br>23日) 休講<br>ミユキ | 19:30 ~ 20:30 ※5<br>ウエストシェイブピラ<br>ティス<br>23日) 休講<br>ミユキ |  |  |  |  |

※1 当面は安全に配慮し、妊娠中または産後6か月未満の方のご受講はご遠慮いただいております。  
 ※2 7月より第4週はヨガフロー II となります。  
 ※3 7月より、第1,3週はベルヴィス(骨盤)ワーク、第2,4,5週はベルヴィスフローダンスとなります。  
 ※4 7月より開始時刻及びクラス内容変更となります。  
 ※5 7月よりクラス内容変更となります。  
 ※6 7月よりクラス内容変更となります。  
 ※7 7月より開始時刻変更となります。  
 ●ブランケット及び一部プロップスの利用を取りやめております。  
 受講に際し必要な方は、ご自身でバスタオル等、代わりになるものをお持ちください。  
 ●ご予約・ご見学・各種手続き・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。

・クラス及び担当インストラクターは急遽変更となる場合がございます。  
 ・スタジオへは各日1本目のクラス開始30分前よりお入りいただけます。  
 当日のご予約及びキャンセルの電話受付も同時刻より開始となっております。  
 ・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。

【今月のアロマ】  
 マッスルスーズ  
 夏の冷え、免疫力アップ~ねじりのちから~

新型コロナウイルス対策  
 紹介ブログはこちら▼



プライベートクラスについて  
 詳細はこちら▼



※ご予約の際は、  
 クラス備考欄を必ずご確認ください。

※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。  
 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.

◆ベルヴィス・フローダンスは、マタニティの方はご参加いただけません。  
 ◆筋膜ストレッチは、女性専用クラスです。マタニティの方はご参加いただけません。