



👉: 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
- ペルヴィスワーク(Pelvis work) 60分

August
2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>スタジオオープンは、クラス開始時間の30分前になります。 早い時間から扉の前にお並びになるのは、 ご遠慮いただくようお願い申し上げます。</p> </div>						
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>18時までスタジオクローズとなります</p> </div>						
<p>10:45 ~ 12:00 アシュタンガヨガ I アズサ</p> <p>12:30 ~ 13:45 3, 17, 31日) ヨガフロー I 10, 24日) ヨガフロー II フェイ</p> <p>18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ミワ</p> <p>20:00 ~ 21:00 ピラティスビギナー ハク</p>	<p>11:00 ~ 12:00 ウエストシェイプピラ ティス マイコ ※4, 18日休講</p> <p>14:30 ~ 15:30 ヨガリラククス ユカリ</p> <p>18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー ナオコ</p> <p>20:00 ~ 21:15 4, 11日)代講 アロマヨガリラククス (60分) イズミ 18日) ヨガアライメント I 25日) ヨガアライメント II ヤスシ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガアライメント I ミヤビ</p> <p>14:00 ~ 15:15 アロマヨガヨガフロー I ユキキ</p> <p>18:30 ~ 19:45 5, 19日) ヨガビギナー 12, 26日) ヨガアライメント I ケイコ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ</p> <p>12:45 ~ 13:45 ピラティスビギナー イクコ</p> <p>14:15 ~ 15:30 13日)ヨガフロー I 27日)ヨガメディテー ション キミ ※6, 20日休講</p> <p>18:30 ~ 19:45 5, 19日) ヨガビギナー ノリ</p> <p>20:00 ~ 21:00 ペルヴィス(骨盤)ワーク 5日)ペルヴィス・フロ ダンス ミワ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I マミ</p> <p>13:15 ~ 14:15 ウエストシェイプピラ ティス フミ</p> <p>14:45 ~ 15:45 アロマヨガリラククス ヤッコ</p> <p>16:15 ~ 17:15 7, 21日) ペルヴィスフロードانس 14, 28日) ペルヴィス(骨盤)ワーク ユウ</p>	<p>9:00 ~ 10:15 ヨガフロー II アキナ ※8日, 22日休講</p> <p>10:00 ~ 11:00 7, 14日)代謝アップピラ ティス I 21日)体幹コントロール I 28日)代謝アップピラ ティス II</p> <p>11:30 ~ 12:45 ヨガフロー I リー</p> <p>13:30 ~ 15:00 ワークショップ(ユカリ) Yin Yoga (陰ヨガ) 胃・脾経の経絡 ~残暑に向けての養生~</p>	<p>12:30 ~ 13:45 1, 15, 29日) アシュタンガヨガ II 8, 22日) アシュタンガヨガ I トモヒロ</p> <p>14:15 ~ 15:30 ヨガビギナー 29日)ヨガアライメント I ミヤビ</p> <p>16:00 ~ 17:00 1, 15, 29日)代謝アップピ ラティス II 8, 22日)代謝アップピラ ティス I マリエ</p>

※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.

※急な代講やスケジュールの変更もございます。
詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。