

🐾: 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・ペルヴィス(Beauty pelvis) 75分
■ マタニティ、リカバリー
(Prenatal, Mama with Baby) 60分、75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)



August
2021

8

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A
【店休日】 8月3日(火)/8月11日(水) 8月19日(木)/8月27日(金)				《カオ先生ウェイクアップクラス内容》 ●21日コンディショニング テーマに合わせ、体のお悩みをヨガで整えていくクラスです。 ●28日ムーブメント&メディテーション 体を動かす時間と、瞑想によって自分自身と向き合う時間の2つのパートを持つヨガのクラスです。	9:30 ~ 10:30 🐾ウェイクアップ 21.28日) カオ	8:00 ~ 9:15 アシュタンガヨガ I : 8.29日) II : 15日) III : 1.22日) マツコ
11:00 ~ 12:15 🐾ヨガビギナー ヤエ	11:00 ~ 12:00 🐾アロマヨガ リラックス カオ	11:00 ~ 12:00 🐾ヨガ リラックス ジュン	11:15 ~ 12:30 🐾ヨガビギナー モミ	11:00~12:00 🐾ピラティスビギナー 6.20日) 体幹コントロール ピラティス I 13日) ハルカ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I トモ	9:45 ~ 11:00 🐾ヨガビギナー ジュン
12:45 ~ 13:45 🐾アロマヨガリラックス 2.16日) 🐾ヨガニドラー 30日) ユミ	12:30 ~ 13:30 🐾ペルヴィス (骨盤)・ワーク 10.17.31日) 🐾フローダンス 24日) ユミ	12:30 ~ 13:30 🐾代謝アップ ピラティス I ハルカ	13:00 ~ 14:00 🐾背中すっきり ピラティス ミホ	12:30 ~ 13:30 🐾ペルヴィス (骨盤)・ワーク ユウコ	12:45 ~ 13:45 🐾ピラティスビギナー 7.14.28日) 体幹コントロール ピラティス I 21日) アサミ	11:30 ~ 12:30 🐾背中すっきり ピラティス ナナ
	14:00 ~ 15:15 ヨガフロー I マツコ	14:00 ~ 15:15 🐾ヨガビギナー 4.25日) ヨガアライメント I 18日) マーク	14:30 ~ 15:30 🐾アロマヨガ リラックス カオリ	14:00 ~ 15:00 🐾ヨガ リラックス トム	14:15 ~ 15:30 🐾ヨガビギナー ロミ	13:00 ~ 14:15 フロー II 1.15.29日) ヨガアライメント I 22日) カオリ
					16:00~17:00 🐾ヨガ リラックス モミ	14:45 ~ 15:45 🐾ヨガニドラー 1.15.29日) ロミ 🐾アロマヨガ リラックス 8.22日) カオリ
18:45 ~ 20:00 🐾ヨガビギナー モミ	18:30 ~ 19:30 🐾アロマヨガ リラックス トモ	18:45 ~ 20:00 ヨガアライメント I 17.31日) フロー II 10.24日) ロミ	18:45 ~ 19:45 🐾温活ヨガ ロミ	19:00 ~ 20:00 🐾ペルヴィス (骨盤)・ワーク ユウコ	18:30 ~ 19:30 代謝アップ ピラティス I 🐾 : 5日) II : 12.26日) ナナ	
18:45 ~ 20:00 🐾ヨガビギナー モミ					18:45 ~ 20:00 アロマヨガ フロー I ロミ	
【8月9日(月) 祝日スケジュール】 9:30~10:30 ウェイクアップヨガ ヤエ先生 11:00~12:15 アロマヨガフロー I ロミ先生 11:30~12:30 ウェイクアップピラティス アサミ先生 12:45~13:45 ペルヴィス・フローダンス ユミ先生 14:15~15:15 ヨガリラックス モミ先生		《9日ウェイクアップクラス内容》 ●ヤエ先生:フロー I 呼吸にフォーカスし、流れを大切にしながらテンポ良く動きます！ ●アサミ先生:ピラティスビギナー 今回は、柔軟性のある背骨を手に入れて猫背解消を目指す内容です！		※オレンジの太枠のクラスはクラス内容・担当講師・時間等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。 ※8月は代講が多くなっています。また、8月8日(日) 13:00~のクラス・23日(月) 12:45~のクラスは、内容と担当講師が変わります。代講表又はWebサイト予約画面にてご確認ください。		

代講情報					
年月日	曜日	開始時間	スタジオ	クラス	インストラクター
4日	(水)	14:00	A	ヨガビギナー📖	ユミ
7日	(土)	16:00	A	ヨガリラックス📖	マーク
8日	(日)	13:00	A	ベルヴィス(骨盤)ワーク📖(※クラス変更)	ユウコ
8日	(日)	14:45	A	アロマヨガリラックス📖	ロミ
10日	(火)	11:00	A	アロマヨガリラックス📖	ユミ
17日	(火)	11:00	A	アロマヨガリラックス📖	ロミ
20日	(金)	18:45	A	アロマヨガフロー I	カオリ
21日	(土)	14:15	A	ヨガビギナー📖	マーク
23日	(月)	12:45	A	ヨガリラックス📖(※クラス変更)	マーク
31日	(火)	14:00	A	ヨガフロー I	ユミ

休講情報					
年月日	曜日	開始時間	スタジオ	クラス	インストラクター
3日	(火)			店休日	
11日	(水)			店休日	
19日	(木)			店休日	
27日	(金)			店休日	