

★ 8月平日開催 ★
ワークショップ
ご予約受付中！

第2弾

8月18日(水)
14:00-15:30 (90分)
ピラティス・エクササイズクリニック2
～基本エクササイズを個別にチェック～
講師：ナミ

店休日

11日(水)
12日(木)

August 8
2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	B	A	B	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 ※27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
12:30～13:45 2.16.30日) ヨガビギナー 23日) ヨガフローI カナコ	12:45～13:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ※31日のみ 筋膜ストレッチ ～美脚～ 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 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 アツコ	11:45～13:00 アロマヨガ フローI アツコ
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 温活ヨガ 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 ※14日のみ代講：ミュキ	13:30～14:30 ピラティスビギナー アカネ
<p>祝日スケジュール 8月9日(月祝)</p> <p>11:00～12:00 ピラティスビギナー レイコ 12:30～13:45 ヨガビギナー カナコ 14:15～15:15 ヨガニドラー カナコ 15:45～17:00 アロマヨガ フローI アツコ</p>			<p>トレーニングコース無料説明会 1日(日)・15日(日)・29日(日) 11:15～11:45</p> <p>『どんな事が学べる？』『体が硬いけど大丈夫？』...などなど、 担当講師カナコ先生が、皆さんの疑問、質問にお答えします！ ヨガ初心者から経験者までトレーニングコースに 少しでも興味のある方は、どなたでもご参加頂けます。</p>			<p>15:00～16:15 ピラティスビギナー セレナ</p> <p>15:00～16:00 ピラティスビギナー セレナ</p> <p>15:00～16:15 1.15.29日) ヨガアライメントI 8.22日) ヨガビギナー ミホ ※1.8.22.29日)代講:チェ</p> <p>16:30～17:30 ※15日のみ ヨガニドラー ～寝たままヨガ～ ミホ</p>
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 ※16日のみ シヴァナンダヨガ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 ※18日のみ 18:45～20:00 アロマヨガフローI サキ	18:30～19:30 ※18日のみ ピラティスビギナー ナミ	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	19:00～20:15 ※25日のみ ヨガフローI カナコ				

※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.