

👤: 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・ベルヴィス(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)



September
2021

9

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN			
A		B		A		B		A		B		A			
【店休日】 9月1日（水）/9月6日（月） 9月10日（金）/9月16日（木） 9月21日（火）															
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 3.24日） 体幹コントロール ピラティスⅠ 17日） ハルカ		11:00 ～ 12:15 アロマヨガ フローⅠ トモ		8:00 ～ 9:15 アシュタンガヨガ Ⅰ：19日） Ⅱ：5.26日） Ⅲ：12日） マツコ			
12:45～ 13:45 👤アロマヨガリ ラックス 13.27日） ユミ		12:30 ～ 13:30 👤ベルヴィス （骨盤）・ワーク 14.28日） 👤フローダンス 7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 👤ベルヴィス （骨盤）・ワーク ユウコ		12:45 ～ 13:45 👤ピラティスビギナー 4.18日） 体幹コントロール ピラティスⅠ 11.25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 15.22.29日） 👤ヨガアライメントⅠ 8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 5.19日） ヨガアライメントⅠ 12.26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 5.19日）ロミ 👤アロマヨガ リラックス 12.26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 7日） フローⅡ 14.28日） ロミ		18:45 ～ 19:45 👤温活ヨガ ロミ		19:00 ～ 20:00 👤ベルヴィス （骨盤）・ワーク ユウコ		18:45 ～ 20:00 アロマヨガ フローⅠ ロミ					
【9月20日（月）祝日スケジュール】 11:00～12:00 ピラティスビギナー アサミ先生 12:30～13:30 ベルヴィス・フローダンス ユミ先生 14:00～15:00 アロマヨガリラックス ユミ先生				【9月23日（木）祝日スケジュール】 11:00～12:15 アロマヨガフローⅠ ロミ先生 12:45～13:45 背中すっきりピラティス ミホ先生								※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ことがございます。 ※すべてのクラスは日本語で行われます。 ※9月25日（土）・9月26日（日）はトレーニング開講予定の為、レギュラークラスはBスタジオで開催予定です。			