

▶: 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)
 - 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 ♦ピラティスピギナー 3.24日) 体幹コントロール ピラティス! 17日) ハルカ	9:30 ~ 10:30 ♦ウェイクアップ 11日) カオ
12:45~ 13:45 ♦アロマヨガリ ラックス 13.27日) ユミ		12:30 ~ 13:30 ♦ペルヴィス (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! 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	12:15~13:15 ♦ペルヴィス (骨盤)・ワーク 4・18日) ユウコ
		14:00 ~ 15:15 ヨガフロー！ 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！ 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
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！ 7日) フロー II 14.28日) ロミ	18:45 ~ 20:00 ♦温活ヨガ ロミ	18:30 ~ 19:30 ♦ペルヴィス (骨盤)・ワーク ユウコ	16:00~17:00 ♦ヨガ リラックス モミ
					18:45 ~ 20:00 アロマヨガ フロー！ ロミ	13:00 ~ 14:15 フロー II 5.19日) ヨガアライメント！ 12.26日) カオリ
						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

【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 ペルヴィス・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あります。
- ※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。