

👉: 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) 60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)



October
2021

10

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										9:30 ~ 10:30 ウェイクアップ 23日) カオ		8:00 ~ 9:15 アシュタンガヨガ Ⅰ : 10.31日) Ⅱ : 17日) Ⅲ : 3.24日) マツコ	
11:15 ~ 12:30 👉 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 ~ 12:15 アロマヨガ フローⅠ トモ		9:45 ~ 11:00 👉 ヨガビギナー ジュン	
13:00 ~ 14:00 👉 ピラティスビギナー 4.11.25日) 体幹コントロール ピラティスⅠ 18日) ハルカ		12:30 ~ 13:30 👉 ベルヴィス (骨盤)・ワーク 12.26日) 👉 フローダンス 5.19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 👉 ピラティス ビギナー ミホ				12:45 ~ 13:45 👉 ピラティスビギナー 2.16.30日) 体幹コントロール ピラティスⅠ 9.23日) アサミ	12:15 ~ 13:15 👉 ベルヴィス (骨盤)・ワーク 2.9.23日) ユウコ	11:30 ~ 12:30 👉 美尻 ピラティス <女性限定> ナナ	
14:30 ~ 15:30 👉 アロマヨガリ ラックス ユミ		14:00 ~ 15:15 ヨガフローⅠ マツコ		14:00 ~ 15:15 👉 ヨガビギナー 13.20.27日) 👉 ヨガアライメントⅠ 6日) マーク		14:30 ~ 15:30 👉 アロマヨガ リラックス カオリ				14:15 ~ 15:30 👉 ヨガビギナー ロミ		13:00 ~ 14:15 フローⅡ 3.17.31日) ヨガアライメントⅠ 10.24日) カオリ	
			17:45 ~ 18:15 👉 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ トム							16:00 ~ 17:00 👉 ヨガ リラックス モミ		14:45 ~ 15:45 👉 ヨガニドラー 3.17.31日) ロミ 👉 アロマヨガ リラックス 10.24日) カオリ	
18:45 ~ 20:00 ヨガフローⅠ 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 5.19日) フローⅡ 12.26日) ロミ	18:45 ~ 20:00 アロマヨガ フローⅠ ロミ	19:00 ~ 20:00 👉 ベルヴィス (骨盤)・ワーク ユウコ	18:45 ~ 20:00 👉 ヨガビギナー ヤエ	18:30 ~ 19:30 代謝アップ ピラティス Ⅰ (👉 : 7.21日) Ⅱ : 14.28日 ナナ						

店休日

※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。