



- ヨガ(Yoga) 60分、75分
- ピラティス (Pilates) 60分
- ベルヴィス (骨盤) ワーク (Pelvis work) 60分
- 👉: 未経験者におすすめ (for beginner)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
		3日のみ) 9:30 ~ 10:30 👉 姿勢改善ピラティス レナ	定 休 日		9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー II ナオ	9:00 ~ 10:15 👉 ヨガ ビギナー ユウコ	
							10:45 ~ 11:45 👉 ベルヴィス (骨盤) ワーク キョウコ
11:00 ~ 12:15 ヨガ フロー I マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ アライメント I カコ	11:00 ~ 12:00 👉 ベルヴィス (骨盤) ワーク 17日)筋膜ストレッチ〜くび れ〜 ヨウコ			11:00 ~ 12:15 👉 ヨガ ビギナー ミヅホ	11:15 ~ 12:30 ヨガ フロー I 27日)はじめてのヨガ 👉 ナオ	
12:45 ~ 13:45 👉 代謝アップピラティス I マリエ	12:45 ~ 14:00 👉 ヨガ フロー I カコ	12:15 ~ 13:15 👉 アロマヨガ リラックス アキコ					12:15 ~ 13:15 👉 エクササイズローラーピラ ティス マミ
	14:30 ~ 15:45 👉 ヨガ ビギナー ヨシミ	14:00 ~ 15:15 アロマヨガ フロー I ヤッコ			12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I 19日)ヨガメディテーション ミヅホ	13:00 ~ 14:00 👉 6日,20日) ピラティス ビギナー 13日,27日)姿勢改善ピラティ ス レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
						14:30 ~ 15:45 ヨガ フロー I シュリ	
					15:00 ~ 16:00 👉 5日,19日)ピラティス ビギ ナー 12日,26日)体幹コントロール ピラティス I トモヒロ	16:15 ~ 17:15 👉 ヨガ リラックス ミツコ	15:30 ~ 16:30 👉 ヨガ リラックス ヤッコ
18:45 ~ 20:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ	18:30 ~ 19:30 👉 ピラティス ビギナー タッチ 23日)休講	18:30 ~ 19:45 10日,17日)ヨガ フロー I 24日)ヨガ フロー II ミワ 3日)休講			18:30 ~ 19:30 👉 5日,19日)ベルヴィス (骨 盤) ワーク 12日,26日) ベルヴィス・フローダンス キョウコ		
	20:00 ~ 21:15 👉 ヨガ ビギナー ミズハ 23日)休講				20:00 ~ 21:00 👉 アロマヨガ リラックス ミズハ		
							※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。 Due to the effects of weather, class contet and instructors are subject to change.

※朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN  
準備のため、**クラス開始30分前から受付開始**  
となります。  
※急な代講、クラス変更となる場合があります。  
**詳細は予約画面のスケジュールをご確認ください。**