



👤: 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
- ベルヴィスワーク(Pelvis work) 60分

November
2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A							
定 休 日						9:00 ~ 10:15 ヨガフローII アキナ ※14日、28日休講	
					10:00 ~ 11:00 6、13日)代謝アップピラティスI 📍 20日)体幹コントロールI 27日)代謝アップピラティスII マミ	10:45 ~ 12:00 ヨガフローI アキナ	
	10:45 ~ 12:00 アシュタンガヨガI アズサ	11:00 ~ 12:00 📍 ピラティスビギナー 3日)体幹コントロール ピラティスI マイコ ※17日休講	11:00 ~ 12:15 ヨガアライメントI ミヤビ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローI ヒロ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローI ヒロ	11:30 ~ 12:45 ヨガフローI リー	12:30 ~ 13:45 7、21日) アシュタンガヨガII 14、28日) アシュタンガヨガI トモヒロ
	12:30 ~ 13:45 2、16、30日) ヨガフローI 9、23日) ヨガフローII フェイ	12:30 ~ 13:45 ヨガフローII ユカリ ※3日のみ開催			12:45 ~ 13:45 📍 ピラティスビギナー イクコ	13:15 ~ 14:15 📍 ピラティスビギナー フミ	14:15 ~ 15:30 ヨガビギナー 📍 28日)ヨガアライメントI ミヤビ
	14:15 ~ 15:15 📍 ヨガリラックス フェイ ※23日のみ開催	14:30 ~ 15:30 📍 ヨガリラックス ユカリ ※3日)14:15 ~ 15:15	14:00 ~ 15:15 アロマヨガヨガフローI ユキキ	14:15 ~ 15:30 12日)ヨガフローI 26日)ヨガメディテーター ジョン キミ ※5、19日休講	14:45 ~ 15:45 📍 アロマヨガリラックス ヤッコ	14:45 ~ 15:45 📍 アロマヨガリラックス ヤッコ	16:00 ~ 17:00 7、21日)代謝アップピラティスII 14、28日)代謝アップピラティスI 📍 マリエ
	15:45 ~ 16:45 体幹コントロールピラティスI マリエ ※23日のみ開催	18時までスタジオクローズとなります				16:15 ~ 17:15 📍 6、20日) ベルヴィスフローダンス 13、27日) ベルヴィス(骨盤)ワーク ユウ	
	18:30 ~ 19:45 ヨガフローI ミワ 2日)ヨガアライメントI (代講) ※23日休講	18:30 ~ 19:30 📍 ピラティスビギナー ナオコ ※3日休講	18:30 ~ 19:45 4、18日) ヨガビギナー 📍 11、25日) ヨガアライメントI ケイコ	18:30 ~ 19:45 📍 5、19日) ヨガビギナー ノリ			スタジオオープンは、クラス開始時間の30分前になります。早い時間から扉の前にお並びになるのは、ご遠慮いただくようお願い申し上げます。
20:00 ~ 21:00 📍 ピラティスビギナー ハク ※23日休講	20:00 ~ 21:15 ※10日のみ開催 ヨガアライメントII ヤスシ	20:00 ~ 21:00 📍 ベルヴィス(骨盤)ワーク 4日)ベルヴィス・フローダンス ミワ	20:15 ~ 21:15 📍 代謝アップピラティスI マリエ				

※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.

※急な代講やスケジュールの変更もございます。
詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。