

👉: 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)



November  
2021

11

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A		
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		店休日		9:30 ~ 10:30 ウェイクアップ 20.27日) カオ		8:00 ~ 9:15 アシュタンガヨガ I : 21日) II : 7.28日) III : 14日) マツコ		
13:00 ~ 14:00 👉 ピラティスビギナー 1.8.22.29日) 体幹コントロール ピラティス I 15日) ハルカ		12:30 ~ 13:30 👉 ベルヴィス (骨盤)・ワーク 2.30日) ※16日休講 👉 フローダンス 9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 13日) 体幹コントロール ピラティス I 6.20.27日) アサミ		12:15~13:15 👉 ベルヴィス (骨盤)・ワーク 6.20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 1.8.22.29日) 👉 ヨガニドラー 15日) 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 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		14:15 ~ 14:15 フロー II 7.21日) ヨガアライメント I 14.28日) カオリ		13:00 ~ 14:15 フロー II 7.21日) ヨガアライメント I 14.28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 7.21日) ロミ 👉 アロマヨガ リラックス 14.28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 2.16.30日) フロー II 9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		18:30 ~ 19:30 代謝アップ ピラティス I (👉: 4.18日) II : 11.25日 ナナ		

【11月3日(水) 祝日スケジュール】  
10:45~12:00 ヨガビギナー ジュン先生  
12:30~13:30 代謝アップピラティスII ハルカ先生  
14:00~15:15 ヨガアライメントI マーク先生

【11月23日(火) 祝日スケジュール】  
10:45~12:00 アロマヨガフローI カオ先生  
12:30~13:30 ベルヴィス・フローダンス ユミ先生  
14:00~15:15 ヨガアライメントI マツコ先生

※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。  
※11月7日(日)・14日(日)はメディテーション・ベーシックコース開講の為、レギュラークラスはBスタジオの開催となります。