

※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)



👇: 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) 75分

- 🟦 ウェイクアップ (Wake up) 60分
- 🟪 ジャイロキネシス (Gyrokinesis) 60分
- 🟫 マタニティ、ママ (Prenatal, Mama with kid) 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A	A	A	A	A	A	A	
<p>クラス開始35分前より受付を開始いたします (朝と夜のオープン時はクラス開始30分前から受付を開始いたします) 店内、更衣室の混雑を避けたためご協力をお願いいたします。</p> <p>※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になる場合がございます。WEBにてご確認をお願いいたします。 ※ご予約、キャンセルはクラス開始1時間前までWEBにて受付しております。お時間までにご対応のほどよろしくお願いたします。</p>					9:00 ~ 10:15 6日(20日)アシュタンガ ヨガ I 13日(27日) アシュタンガヨガ II アズサ	9:00 ~ 10:15 フロー I フェイ	
10:30 ~ 11:45 フロー I ミユキ 1日)代講	10:30 ~ 11:30 📌 ピラティスビギナー ハク	10:30 ~ 11:45 ヨガアライメント I ミヤビ 3日(のみ) 10:00~11:30 ワークショップ「アライメントフロー」ミヤビ ※別途料金がかかります	<p>定休日</p>	10:30 ~ 11:30 📌 リラックス ノゾミ	10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ		
12:15 ~ 13:15 📌 ピラティスビギナー マイコ 1日)代講	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I ヒロミ	12:15 ~ 13:15 📌 リラックス ミヤビ		12:00 ~ 13:15 📌 ヨガビギナー ヨシミ		11:00 ~ 12:00 📌 リラックス レン	
13:45 ~ 14:45 📌 アロマヨガリラックス アサミ	23日(のみ) 13:45 ~ 14:45 📌 温活ヨガ ヤッコ	13:45 ~ 15:00 フロー I アズサ		13:45 ~ 14:45 代謝アップピラティス I ジヒ	12:45 ~ 13:45 📌 リラックス ヤッコ	12:30 ~ 13:30 📌 ピラティスビギナー 14日) 体幹コントロールピラティス I イクコ	
<p>クラス開始30分前までCLOSE</p>		23日(のみ) 15:15 ~ 16:15 📌 ヨガニドラー ヤッコ		3日(のみ) 15:30 ~ 16:30 📌 ウェストシェイブピラティス マコ			
					14:30 ~ 15:30 📌 6日(20日)体幹コントロールピラティス I 13日(27日) ピラティスビギナー ヨウコ	14:15 ~ 15:30 7日(21日) ヨガビギナー 📌 14日(28日) ヨガアライメント I サヤカY	
					16:15 ~ 17:30 フロー I ユキ	16:00 ~ 17:00 📌 ベルヴィス(骨盤)ワーク 21日) ベルヴィス・フロアダンス キョウコ	
19:00 ~ 20:15 ヨガアライメント I リカ	18:30 ~ 19:45 2日(16日30日)アロマヨガフロー I 9日)フロー II ユミコ 23日)休講	18:30 ~ 19:30 📌 ピラティスビギナー イクコ 3日)休講		18:45 ~ 19:45 📌 リラックス キワ	<p>なるべく多くの方にクラスにご参加をいただけるよう、 ご予約済クラスへの参加が難しい場合は、 クラス前日24時までに 事前キャンセルをいただきますよう、 ご協力をお願いいたします。</p>		
	20:15 ~ 21:15 📌 リラックス マリ 9日) アロマヨガリラックス 23日)休講	20:00 ~ 21:15 📌 ヨガビギナー ミヤビ 3日)休講		20:15 ~ 21:15 📌 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミワ			

※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.