

★ 11月開催★
ワークショップ
ご予約受付中!

11月6日(土)
13:30~15:30
Dharana 集中
~頭立ちのポーズと瞑想~
講師:アツコ

店休日

4日(木)
12日(金)

November
2021

11

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
11:00~12:00 ピラティスビギナー レイコ	11:00~12:15 ヨガアライメントI タカシ	11:00~12:15 ヨガビギナー サトミ	11:00~12:15 アロマヨガ フローI ユミコ	11:00~12:00 ピラティスビギナー ※26日のみ 体幹コントロール ピラティスI ナミ	10:00~11:15 ヨガアライメントI サトミ	10:00~11:15 ヨガビギナー マユミ
12:30~13:45 (1,15,29日) ヨガビギナー 8,22日) ヨガフローI カナコ	12:45~13:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ※30日のみ 筋膜ストレッチ 〜くびれ〜 ミユキ	12:45~13:45 アロマヨガリラックス ユミコ	12:45~13:45 ピラティスビギナー アカネ	12:30~13:30 ベルヴィス (骨盤)ワーク ミホ	11:45~13:00 ヨガビギナー ※13日のみ ヨガメディテーション アツコ	11:45~13:00 アロマヨガフローI アツコ
14:15~15:15 美尻ピラティス ミキ ※15日のみ代講 ピラティスビギナー アカネ	14:15~15:15 ウエストシェイプ ピラティス ミキ ※16日のみ代講 アロマヨガリラックス カナコ	14:15~15:15 ピラティスビギナー エミ	14:15~15:30 ヨガビギナー ミホ	14:00~15:15 アロマヨガフローI アツコ	13:30~14:30 ピラティスビギナー アカネ	13:30~14:30 ピラティスビギナー アカネ
					15:00~16:00 ピラティスビギナー セレナ	15:00~16:15 7,21日) ヨガアライメントI ※7日のみ代講:アカリ 14,28日) ヨガビギナー ミホ
						16:30~17:30 ※21日のみ ヨガニドラー 〜寝たままヨガ〜 ミホ
15:45~18:00 スタジオクローズ		15:45~18:15 スタジオクローズ	15:45~18:15 スタジオクローズ	15:45~18:00 スタジオクローズ		
18:30~19:45 アロマヨガフローI アツコ	18:30~19:30 背中すっきり ピラティス ナミ	18:45~19:45 アロマヨガリラックス サトミ	18:30~19:30 ベルヴィス (骨盤)ワーク ミホ	18:45~20:00 ヨガアライメントI サトミ	18:30~19:45 ヨガビギナー シイナ	
	19:45~20:45 美尻ピラティス ナミ					

祝日スケジュール

11月3日(水祝)

<Aスタジオ>

11:00~12:15 ヨガビギナー サトミ
12:45~13:45 ピラティスビギナー エミ
14:15~15:30 アロマヨガフローI ユミコ
16:00~17:15 ヨガフローII アカリ

<Bスタジオ>

11:00~12:00 アロマヨガリラックス カナコ

11月23日(火祝)

<Aスタジオ>

10:30~11:45 ヨガビギナー ミホK
12:15~13:15 ベルヴィスワーク ミユキ
13:45~15:00 ヨガアライメントI タカシ
15:30~16:30 ピラティスビギナー ナミ

新クラスのご紹介!

毎週水曜日14:15~15:15

ピラティスビギナー エミ

【エミ先生からのメッセージ】

一人一人の要望に応えられるよう、
また外見だけでなく内面からも
輝けるよう、笑って喜んでまた来たい!
と頑張って頂けるクラスを
心がけています。

※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.