



👇: 未経験者におすすめ

- ヨガ(Yoga)60分、75分
- ピラティス(Pilates) 60分
- ペルヴィス (骨盤)ワーク (Pelvis work) 60分

November 2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	23日のみ) 9:15 ~ 10:30 アシュタンガヨガ I モリミ	9:30 ~ 10:45 アシュタンガヨガ I 3日のみ)メディテーション ノゾミ 24日)アシュタンガヨガ II モリミ				9:00 ~ 10:15 ヨガアライメント I ミヤビ
	10:30 ~ 11:30 📍 23日のみ)11:00~12:00 ヨガリラックス ユカリ		10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I フェイ		10:00 ~ 11:15 シヴァナンダヨガ I ノリコ	10:45 ~ 12:00 📍 ヨガビギナー ミヤビ
11:00 ~ 12:00 📍 ピラティスビギナー リエ		11:15 ~ 12:15 📍 ピラティスビギナー ケイコ				
12:30 ~ 13:30 📍 ヨガリラックス ノゾミ	12:30 ~ 13:30 代謝アップピラティス I 📍 9日,23日) 代謝アップピラティス II マリエ		12:15 ~ 13:30 ヨガアライメント I ジビョン		12:00 ~ 13:00 📍 ピラティスビギナー マコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 7日)アロマヨガ フロー I ヒロ
		12:45 ~ 13:45 📍 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ			13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II ユカリ	
14:00 ~ 15:15 📍 ヨガビギナー 8日,22日)14:00 ~ 15:00 ヨガニドラー 〜寝たままヨガ アツコ	14:00 ~ 15:15 ヨガフロー I キワ	14:15 ~ 15:15 📍 ペルヴィス (骨盤) ワーク 10日,24日)ペルヴィス・フ ローダンス ミワ				14:15 ~ 15:15 📍 ヨガリラックス ヒロ
			15:15 ~ 16:15 📍 ピラティスビギナー ナオコ		15:15 ~ 16:15 📍 ヨガリラックス ユカリ	15:45 ~ 16:45 代謝アップピラティス II ジビ
15:30~18:00まで CLOSE	15:45~18:00まで CLOSE		16:45~18:00まで CLOSE		16:45 ~ 18:00 アロマヨガ フロー I シマ	
		16:00~18:30まで CLOSE				
18:30 ~ 19:30 📍 ピラティスビギナー イクコ	18:30 ~ 19:45 ヨガアライメント I 23日)休講 ケイコ		18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II リー			
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラティス I イクコ		19:00 ~ 20:15 アロマヨガ フロー I 3日)休講 アキナ				
	20:15 ~ 21:15 📍 ヨガリラックス 23日)休講 ヤッコ					

定休日

クラス開始30分前より受付を開始します
 ※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。詳しくはWeb予約システムをご確認下さい。
 ※ご予約、キャンセルは開始1時間前までにWEBにて受け付けております。お時間までにご対応のほど、よろしくお願い致します。
 ※祝日の18時以降のクラスは休講です