



👇: 未経験者におすすめ

■ ヨガ(Yoga)60分、75分

■ ピラティス(Pilates) 60分

■ ベルヴィス (骨盤)ワーク(Pelvis work) 60分

December 2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		9:30 ~ 10:45 アシュタンガヨガ I 29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 👇 ヨガリラククス ユカリ		10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I 30日)休講 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 👇 ヨガリラククス ノゾミ	12:30 ~ 13:30 代謝アップピラティス I 👇 14日,26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 30日)休講 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 5日)アロマヨガフロー I ヒロ
		12:45 ~ 13:45 👇 アロマヨガ リラククス (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 13日,27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 👇 ベルヴィス (骨盤) ワーク 8日,22日)ベルヴィス・フロー ダンス ミワ				14:15 ~ 15:15 👇 ヨガリラククス ヒロ
			15:15 ~ 16:15 👇 ピラティスビギナー 30日)休講 ナオコ		15:15 ~ 16:15 👇 ヨガリラククス 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	15:30~18:00まで CLOSE	15:30~18:30まで CLOSE	16:30~18:00まで CLOSE		16:45 ~ 18:00 アロマヨガ フロー I シマ	26日のみ) 17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション ※キャンドルナイト ノゾミ
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 ケイコ		18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II 30日)休講 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 ※22日キャンドルナイト 29日)休講 アキナ				
	20:15 ~ 21:15 👇 ヨガリラククス ヤッコ					

定
休
日

★ キャンドルナイト ★

22日(水)19:00~アロマヨガフロー I と、
26日(日)の17:15~ヨガメディテーションは
スタジオ内の照明を落とし、
キャンドルの優しい灯りでクラスを行います。

★ 年末年始の営業につきまして★

12/27(月) 通常営業
12/28(火) 通常営業
12/29(水) 短縮営業(18時以降のクラスは休講)
12/30(木)~1/3(月) 休業
1/4(火) 短縮営業(18時以降のクラスは休講)
10:45~12:00 ヨガフロー II ユカリ
12:30~13:30 代謝アップピラティス I マリエ
14:00~15:15 ヨガフロー I キワ
1/5(水)~ 通常営業

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、よろしくお願致します。
※祝日の18時以降のクラスは休講です