



👇: 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

Dec-21

※年末年始の営業について※
年内は29日(水)まで営業、年始は4日(火)から営業いたします。

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致します。</p>					9:00 ~ 10:15 4日18日)アシュタンガ ヨガ I 11日25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 ミュキ	10:30 ~ 11:30 📍 ピラティスビギナー ハク 28日のみ 美尻ピラティス ノリ	10:30~11:45 ヨガアライメント I ミヤビ	定 休 日	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	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		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 ジビ	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 12日) 体幹コントロールピラ ティス I イクコ	
29日のみ 15:30 ~ 16:30 📍 ピラティスビギナー カズエ							
クラス開始30分前までCLOSE					14:30 ~ 15:30 📍 4日18日)体幹コントロールピラ ティス I 11日25日) ピラティスビギナー ヨウコ	14:15 ~ 15:30 5日19日)ヨガビギナー 📍 12日26日)ヨガアライメン ト I サヤカY	
	16:00 ~ 17:00 📍 リラックス ヤッコ				クラス開始 30分前まで CLOSE	16:15 ~ 17:30 フロー I ユキ	16:00 ~ 17:00 📍 ベルヴィス(骨盤)ワーク 19日) ベルヴィス・フロー 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 7日21日)アロマヨガフロー I 14日28日)フロー II ユミコ	18:30 ~ 19:30 📍 ピラティスビギナー イクコ 29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 14日) アロマヨガリラックス	20:00 ~ 21:15 📍 ヨガビギナー ミヤビ 29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.