

👤: 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) 60分

※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)



2022~

2

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				9:00 ~ 10:15 ヨガ メディテーション タダヒコ ※23日のみ開催						9:15 ~ 10:15 ピラティスビギナー👤 ミュキ		9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー I サユリ	
11:00 ~ 12:00 📌 ベルヴィスワーク ミュキ		11:00 ~ 12:00 📌 ピラティスビギナー ミュキ		10:30 ~ 11:45 2・16日 ヨガ メディテーション 9・23日 ヨガ フロー I タダヒコ	11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー👤 ミカ	10:30 ~ 11:45 3・17日 ヨガ アライメント I 10・24日 ヨガ フロー II リツコ		10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー I ノリ			10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ミュキ		10:00 ~ 11:00 代謝アップピラティス I 📌 マリエ
	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I ミュキ		12:15 ~ 13:15 📌 代謝アップピラティス I ミュキ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I ミカ			11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス👤 マリコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ ビギナー 📌 キワ	12:00 ~ 13:00 美尻ピラティス👤 ※11日のみ開催 ノリ	11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス👤 ユッカ	12:00 ~ 13:00 5・19日 ベルヴィスワーク👤 12・26日 ヘルヴィス・フローダンス👤 ユウ	11:15 ~ 12:15 温活ヨガ👤 サユリ	
12:30 ~ 13:45 14・21・28日 ヨガフロー I 7日 ヨガアライメント I アズサ		12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラックス ノソミ		13:45 ~ 15:00 2・16日 アロマヨガフロー I 13:45 ~ 14:45 9・23日 アロマヨガリラックス👤 アサミ	13:00 ~ 14:15 ヨガ フロー II ※23日のみ開催 ジヒョン	12:15 ~ 13:15 📌 ピラティスビギナー カズエ		14:00 ~ 15:00 4・18・25日 バランスボールピラティス 11日 体幹コントロールピラティス I カズエ	13:30 ~ 14:45 ヨガアライメント I ※11日のみ開催 ミヤビ	12:30 ~ 13:45 12・19・26日 ヨガ フロー I 5日 ヨガアライメント I アズサ		12:45 ~ 13:45 ウエストシェイプ・ピラティス👤 タケマサ	
14:15 ~ 15:15 ヨガ リラックス👤 ユキ		14:00 ~ 15:15 ヨガ フロー I ミュキ		15:15 ~ 16:15 温活ヨガ👤 ※23日のみ開催 アサミ		13:45 ~ 14:45 コンディショニングヨガ 〜腸活〜👤 キコ		15:30 ~ 16:30 温活ヨガ👤 ※11日のみ開催 ミヤビ		14:15 ~ 15:30 ヨガ フロー II アズサ	14:15 ~ 15:15 体幹コントロール ピラティス I カズエ	14:15 ~ 15:30 ヨガ ビギナー 📌 リツコ	14:00 ~ 15:00 6・20日 ピラティスビギナー👤 13・27日 エクササイズローラーピラティス タケマサ
~ クラス開始30分前までCLOSE ~				15:00~15:50 体験型グループメンテナス (5名限定) 月会費・チケット1回分 個別メンテナス 30分 5000円(税込) ①16:00~16:30 ②16:40~17:10 ③17:20~17:50		~ クラス開始30分前までCLOSE ~							
18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス I ハク		18:30 ~ 19:30 1・15日 ヨガ リラックス👤 8・22日 アロマヨガ リラックス👤 ムツミ		18:45 ~ 20:00 2・16日 アロマヨガ フロー I 9日 ヨガ フロー II ※23日休講 ジヒョン		18:45 ~ 19:45 3・10・17日 代謝アップピラティス I 👤 24日 代謝アップピラティス II マリエ		18:30 ~ 19:45 4・18日 ヨガビギナー 📌 25日 ヨガ アライメント I ※11日休講 ミヤビ	18:45 ~ 19:45 ピラティスビギナー 📌 ※11日休講 ナオコ				
		19:45 ~ 21:00 1・8・22日 ヨガ フロー I 15日 ヨガフロー II ムツミ			19:30 ~ 20:30 2・16日 ピラティスビギナー👤 9日 体幹コントロール ピラティス I ※23日休講 メグミ			20:00 ~ 21:00 温活ヨガ👤 ※11日休講 ミヤビ					
<p style="text-align: center;">クラス開始30分前より受付を開始いたします。</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。</p> <p>※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いただき多くのお客様にご受講いただけるよう協力のほどお願いいたします。</p> <p>※見学、お手続きはクラス開催している営業時間内をお願いいたします。</p> <p>※メンテナンスクラスは前日18時までのご完全予約制となっております。</p>													