



👇: 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 2022

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		9:30 ~ 10:45 アシュタンガヨガ I 30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
ヨギーパーソナル 9:30 ~ 10:30 マリエ	10:30 ~ 11:30 ヨガリラックス ユカリ		10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I フェイ	ヨギーメンテナンス(個別) 10:50 ~ 11:20 11:30 ~ 12:00 12:10 ~ 12:40 12:50 ~ 13:20 小林	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 マリエ		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	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I 8日,22日) 代謝アップピラティス II ユカリ		12:15 ~ 13:30 ヨガビギナー ジヒョン		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 6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	ヨギーパーソナル 13:45 ~ 14:45 ジヒョン		13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II ユカリ	
NEW ↓ インストラクター変更						
14:00 ~ 15:15 ヨガビギナー マドリ	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 30日) ペルヴィス・フローダンス ミワ		ヨギーパーソナル 14:00 ~ 15:00 11日)休講 ジヒョン		14:15 ~ 15:15 ヨガリラックス ヒロ
ヨギーメンテナンス(個別) 15:50 ~ 16:20 16:30 ~ 17:00 17:10 ~ 17:40 14日)休講 後藤(悠/7日,28日) 柿内(21日)		23日(祝)のみの特別クラス 15:45 ~ 17:00 アロマヨガフロー I アキナ	15:15 ~ 16:15 ピラティスビギナー ナオコ	ヨギーパーソナル 15:15 ~ 16:15 11日)休講 ジヒョン	15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス ユカリ	15:45 ~ 16:45 体幹コントロールピラティス I 6日)ピラティスビギナー マリ
	~18:00まで CLOSE	~18:30まで CLOSE	ヨギーパーソナル 16:30 ~ 17:30 ナオコ		16:45 ~ 18:00 アロマヨガフロー I アサミ	
~18:00まで CLOSE			~18:15まで CLOSE		ヨギーパーソナル 18:15 ~ 19:15 ユカリ	27日/最終週のみ) 17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション 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		18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I 3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 23日)休講 アキナ				
	20:15 ~ 21:15 ヨガリラックス ヤッコ	30日のみ ヨギーパーソナル 20:30 ~ 21:30 アキナ				

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ください。
※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