



スタジオの定員数が**最大25名**に増えました！
(エクササイズローラーピラティス18名を除く)

- 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
- 👉: 未経験者におすすめ (for beginner)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30 ~ 10:45 アシュタンガヨガ I モリミ	9:30 ~ 10:30 👉 ムーブメント&メディテー ションヨガ ジヒョン			9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー II リツコ	9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー II ヨーコ	9:00 ~ 10:15 👉 ヨガ ビギナー ユウコ
			10:00 ~ 11:00 👉 ピラティス ビギナー ミュキ			10:45 ~ 11:45 👉 ベルヴィス (骨盤) ワーク キョウコ
11:00 ~ 12:15 ヨガ フロー I サヤカY ★インストラクターが変更に なりました。	11:00 ~ 12:15 ヨガ アライメント I カコ	11:00 ~ 12:00 👉 ベルヴィス (骨盤) ワーク ヨウコ	11:30 ~ 12:30 👉 2日,16日,30日)コンディ ションングヨガ~肩こり 改善~ 9日,23日)コンディショニ ングヨガ~腰痛改善~ ヤスヨ	11:00 ~ 12:15 👉 ヨガ ビギナー ミヅホ	11:15 ~ 12:30 ヨガ フロー I 25日)はじめてのヨガ 👉 ヨーコ	
	12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー I カコ	12:15 ~ 13:15 👉 アロマヨガ リラックス アキコ		12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I 17日)ヨガ メディテーショ ン ミヅホ		12:15 ~ 13:15 👉 エクササイズローラーピラ ティス マミ
12:45 ~ 13:45 体幹コントロールピラティス I ミカ	21日のみ) 14:15 ~ 15:15 ヨガ リラックス ジヒョン		13:00 ~ 14:15 ヨガ アライメント I ケイコ		13:00 ~ 14:00 👉 4日,18日)ピラティス ビギナー 11日,25日)姿勢改善ピラ ティス レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
14:30 ~ 15:45 👉 ヨガ ビギナー ヨシミ	14:15 ~ 15:15 ヨギー パーソナル ヨガ ジヒョン ※体験 5,000円(税込) ※パーソナル体験済みの方は別 途契約が必要となります。	14:00 ~ 15:15 アロマヨガ フロー I ヤッコ			14:30 ~ 15:45 ヨガ フロー I シュリ	
		15:30 ~ 16:30 ヨギー パーソナル ヨガ ヤッコ ※体験 5,000円(税込) ※パーソナル体験済みの方は別途 契約が必要となります。		15:00 ~ 16:00 3日,17日,31日)ピラ ティス ビギナー 👉 10日,24日)体幹コント ロールピラティス I トモヒロ	16:15 ~ 17:15 👉 ヨガ リラックス ミツコ	15:30 ~ 16:30 👉 ヨガ リラックス ヤッコ

※朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、
クラス開始30分前から受付開始となります。
※急な代講、クラス変更となる場合があります。
詳細は予約画面のスケジュールをご確認ください。
※パーソナルに関しては、前日18時以降のキャンセルは
100%のキャンセル料が発生いたします。

18:45 ~ 20:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ	18:45 ~ 19:45 ピラティス ビギ ナー 28日)体幹コント ロールピラティス I ミュキ 21日)休講	18:30 ~ 19:45 ヨガ フロー I ミワ
	20:00 ~ 21:15 👉 ヨガ ビギナー ミズハ 21日)休講	

18:30 ~ 19:30 👉 3日,17日,31日)ベルヴィ ス (骨盤) ワーク 10日,24日)ベルヴィス・ フローダンス キョウコ
20:00 ~ 21:00 👉 アロマヨガ リラックス ミズハ

※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ことがご
ざいます。
Due to the effects of weather, class
contet and instructors are subject to
change.