



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A
【2023年3月店休日】 3月3日(金)・3月10日(金) 3月17日(金)・3月24日(金) 3月31日(金)						
11:15 ~ 12:30 👤 ヨガビギナー ヤエ	11:00 ~ 12:00 👤 アロマヨガ リラックス カオ	11:00 ~ 12:00 👤 温活ヨガ 1.15.29日) 👤 コンディショニングヨ ガ〜腸活 8.22日) ジュン	11:15 ~ 12:15 👤 ペルヴィス (骨盤) ・ワーク 2.16.30日) 👤 筋膜ストレッチ 〜くびれ 9日) 〜美脚〜23日) ハツミ	店休日	11:00 ~ 12:15 アロマヨガフロー I トモ	10:00 ~ 11:15 👤 ヨガビギナー 5.12.26) 10:00 ~ 11:00 👤 温活ヨガ 19日) ジュン
13:00 ~ 14:00 👤 ピラティス ビギナー 6.13.27日) 体幹コントロール ピラティス I 20日) ハルカ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス I ミホ	12:30 ~ 13:30 👤 代謝アップ ピラティス I ハルカ	12:45 ~ 14:00 アロマヨガ フロー I カオリ		12:45 ~ 13:45 👤 背中すっきり ピラティス アサミ ※11日休講	11:30 ~ 12:30 👤 ウェストシェイプ ピラティス ナナ
14:30 ~ 15:30 👤 アロマヨガ リラックス ユミ	14:00 ~ 15:15 ヨガフロー I 14.28日) アライメント I 7日) マツコ	14:00 ~ 15:00 👤 ヨガリラックス ユキ			12:15 ~ 13:15 👤 ペルヴィス (骨盤) ・ワーク 11.25日) ユウコ 👤 ペルヴィス フローダンス 18日) ユミ	13:00 ~ 14:15 フロー I : 5日 / II : 12.26日 アライメント I 19日) カオリ
		18:00 ~ 18:30 👤 チェアヨガ 8日のみ)			14:15 ~ 15:30 👤 ヨガビギナー ロミ	14:45 ~ 15:45 👤 アロマヨガ リラックス 5.19日) ロミ 12.26日) カオリ
18:45 ~ 20:00 👤 ヨガビギナー モミ	19:00 ~ 20:00 👤 ペルヴィス (骨盤) ・ワーク 13.27日) 👤 筋膜ストレッチ 〜くびれ〜20日) 〜美脚〜6日) ユウコ	18:30 ~ 19:30 👤 アロマヨガ リラックス トモ	18:45 ~ 20:00 ヨガアライメント I 7日) フロー II 14.28日) ロミ		16:00 ~ 17:00 👤 ヨガリラックス 4.18日) モミ 11.25日) ユキ	
		19:00 ~ 20:00 👤 アロマヨガ リラックス ロミ	18:45 ~ 19:45 代謝アップ ピラティス 👤 I : 1.29日 II : 15日 ナナ	18:45 ~ 19:45 👤 ゆったり ヨガフロー ヤエ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティス I ナナ	
			18:45 ~ 19:45 👤 ペルヴィス (骨盤) ・ワーク 8日) 👤 筋膜ストレッチ 〜美脚 22日) ユウコ			

※オレンジの太枠のクラス内容・担当講師・時間等変更になっております。

※代講・休講はスタジオに掲示されている一覧表をご覧ください。

※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事がございます。

※すべてのクラスは日本語で行われます。

【3月21日(火) 祝日スケジュール♪】

11:00 ~ 12:00 👤 ゆったりヨガフロー カオ先生

12:30 ~ 13:30 体幹コントロールピラティス I ミホ先生

14:00 ~ 15:15 ヨガアライメント I マツコ先生