



- 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
- 👤: 未経験者におすすめ (for beginner)

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)

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 ミユキ			10:45 ~ 11:45 📌 ペルヴィス (骨盤) ワーク キョウコ
11:00 ~ 12:15 ヨガ フローⅠ サヤカY	11:00 ~ 12:15 ヨガ アライメントⅠ カコ	11:00 ~ 12:00 📌 ペルヴィス (骨盤) ワーク ヨウコ	11:30 ~ 12:30 📌 6日,20日)コンディショ ニングヨガ〜肩こり改善〜 13日,27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 29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 21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			13:00 ~ 14:15 ヨガ アライメントⅠ ケイコ		13:00 ~ 14:00 📌 1日,15日,29日)ピラティ ス ビギナー 8日,22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		14:00 ~ 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 7日,21日)ピラティス ビギナー📌 14日,28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 ミヅコ	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。



スタジオに関
する情報を発
信してます！

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 📌 25日)体幹コントロールピラ ティスⅠ ミユキ	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	

18:30 ~ 19:30 📌 7日,21日)ペルヴィス (骨盤) ワーク 14日,28日)ペルヴィス・ フロードダンス 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.