

<pray for noto 能登半島地震 チャリティクラス>

□参加費 1人ー口 1,000円からお気持ちでお支払いください。※現金のみ

【トークセン〜木づちで体を調整〜】

4月1・8・15・22日(月)18:00/20:00 (各30分/パーソナル)

担当：ヒカル

【動いて整える ピラティスTime】

4月14日(日)15:30~16:30

担当：ナオ

👉: 未経験者におすすめ ■ ヨガ(Yoga) 60分、75分 ■ ピラティス(Pilates) 60分
■ ビューティ・ヘルブイス(Beauty pelvis) 60分
■ ヨギーパーソナル (yoggy personal) 60分

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
9:30 ~ 10:30 ヘルブイスワーク👇 ミユキ ※29日のみ開催										9:15 ~ 10:15 ピラティスビギナー👇 ミユキ		9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I サユリ	10:00 ~ 11:00 ジャイロキネシス シズク
11:00 ~ 12:00 ヘルブイスワーク👇 ミユキ ※29日のみ 体幹コントロール ピラティス I	11:00 ~ 12:00 ヨガ哲学から学ぶ シンプルライフ👇 ※22日のみ開催 11:00 ~ 12:15 メディテーションヨガ ※29日のみ開催 アズサ	11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー👇 ミユキ		10:30 ~ 11:45 3・17日 ヨガメディテーション 10・24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 4・18日 ヨガアライメント I 11・25日 ヨガフロー II リッコ	11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス👇 マリコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ノリ		11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス👇 ※6・13日 代講) ムツミ ※20日 代講) アサミ ※27日 代講) サキ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ミユキ	11:15 ~ 12:15 ヨガリラックス👇 サユリ	
12:30 ~ 13:45 1日 ヨガアライメント I 8・15・22・29日 ヨガフロー I アズサ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I ミユキ ※29日 休講	12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス👇 ノソミ	12:15 ~ 13:15 ヨギー パーソナル ピラティス ミユキ ※体験 5000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。	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I ミカ		12:15 ~ 13:15 ピラティスビギナー👇 カズエ	12:15 ~ 13:30 体幹コントロール ヨガビギナー👇 キコ ※5日 代講) サキ	12:15 ~ 13:30 ヨガビギナー👇 キコ ※5日 代講) サキ		12:30 ~ 13:45 6日 ヨガアライメント I 13・20・27日 ヨガフロー I アズサ	12:00 ~ 13:00 6・20日 ヘルブイスワーク👇 13・27日 ベルブイス・フーダンス👇 ユウ	12:45 ~ 13:45 7・21日 ピラティスビギナー👇 アヤコS 14日 ヘルブイスワーク👇 サエ 28日 体幹コントロール ピラティス I ナオ ※7日 代講) ナオ	
14:15 ~ 15:15 ヨガリラックス👇 ユキ		14:00 ~ 15:00 ゆったりヨガフロー👇 サユリ		13:45 ~ 15:00 3・17日 アロマヨガ フロー I 10・24日 アロマヨガ リラックス👇 アサミ	13:30 ~ 14:30 ヨギー パーソナル ピラティス ミカ ※体験 5000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。	13:45 ~ 14:45 コンディショニングヨガ 〜腸活〜👇 キコ ※11日 代講) サキ ※4・18日) コンディショニングヨガ 〜むくみ〜👇 アサミ	13:30 ~ 14:45 マタニティヨガ マリコ	14:00 ~ 15:00 バランスボールピラティス カズエ		14:15 ~ 15:30 6日 ヨガアライメント II 13・20・27日 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👇 リッコ	14:00 ~ 15:00 7・21日 ヨガ哲学から学ぶ シンプルライフ👇 14・28日 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ ※21日 代講) ミツホ
15:45 ~ 16:45 ピラティスビギナー👇 ナオ ※29日のみ開催	【個別メンテナンス】 ※30分 5000円(税込) 担当：清家 22日開催 ①15:30~16:00 ②16:10~16:40 ③16:50~17:20 ④17:30~18:00 ⑤18:10~18:40	クラス開始30分前までCLOSE		15:30 ~ 16:30 3・17日 理学療法士と創る 機能的なカラダ👇 ヤスシ・濱	【個別メンテナンス】 ※30分 5000円(税込) 担当：清 3・17日開催 ①16:45~17:15 ②17:25~17:55 24日開催 ③15:30~16:00 ④16:10~16:40 ⑤16:50~17:20	クラス開始30分前までCLOSE		クラス開始30分前までCLOSE		15:45 ~ 16:45 ピラティスビギナー👇 カズエ	15:45 ~ 17:00 アシュタンガヨガ I カオリ	16:00 ~ 17:15 アロマヨガ フロー I リッコ	15:30 ~ 16:30 プレミアム会員限定クラス ピラティス ヒロコ ※7日のみ開催
18:45 ~ 19:45 ピラティスビギナー👇 ヒカル ※29日 休講	19:15 ~ 20:15 コンディショニングヨガ 〜腰痛改善〜👇 アサミ ※29日 休講	18:30 ~ 19:30 2・16・30日 ヨガリラックス👇 9・23日 アロマヨガ リラックス👇 ムツミ	18:45 ~ 19:45 ピラティスビギナー👇 ナオ	18:30 ~ 19:45 ととのえるヨガ👇 キミ	18:45 ~ 20:00 3・17日 アロマヨガフロー I サキ 10・24日 シブアナンダヨガ I コミチ	18:30 ~ 19:30 4・18日 ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ👇 ムツミ 11・25日 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ	19:00 ~ 20:00 4・11・25日 代謝アップピラティス I👇 18日 代謝アップピラティス II ナオ	18:30 ~ 19:45 5・12・19・日 ヨガビギナー👇 26日 ヨガアライメント I ミヤビ	18:45 ~ 19:45 ベルブイスワーク👇 サエ	17:00 ~ 18:00 ヨギー パーソナル ピラティス/ヨガ カズエ ※体験 5000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。			
	19:45 ~ 21:00 ヨガフロー I ムツミ							20:00 ~ 21:00 ヨガリラックス👇 ミヤビ		※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。 ※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ご協力お願いいたします。 ※見学、お手続きはクラスの開催している営業時間内をお願いいたします。 ※メンテナンスクラスは前日17時までの完全予約制となっております。 ※メンテナンスクラスに関しては、前日17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。 ※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。			



クラスについての詳しい内容は
こちらをご覧ください