

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										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 ※24日 代講) タダヒコ	10:00 ~ 11:00 ジャイロキネシス シズク
11:00 ~ 12:00 ベルヴィスワーク👤 ミユキ	10:45 ~ 11:45 ヨガ哲学から学ぶ シンプルライフ👤 アズサ ※11日のみ開催	11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー👤 ミユキ		10:30 ~ 11:45 6・20日 ヨガメディテーション 13・27日 ヨガフローⅠ タダヒコ ※13日 代講) サユリ	11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー👤 ミカ	10:30 ~ 11:45 7・21日 ヨガアライメントⅠ 14・28日 ヨガフローⅡ リツコ	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 ※15日 代講) キコ		11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス👤 ユッカ	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 ※24日 代講) タダヒコ	11:30 ~ 12:30 体幹コントロール ピラティスⅠ 3・17・31日) アヤコS 10日) ミカ 11:30 ~ 12:30 筋膜ストレッチ〜顔👤 サエ ※24日のみ開催
12:30 ~ 13:45 4日 ヨガアライメントⅠ 11・18・25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	12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス👤 ノゾミ	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) ※2回目以降月会費会員限定 11000円(税込)専用チケット を購入しご予約ください。	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 ヨガビギナー👤 キワ	12:30 ~ 13:45 2日 ヨガアライメントⅠ 9・16・23・30日 ヨガフローⅠ アズサ	12:00 ~ 13:00 2・16・30日 ベルヴィスワーク👤 9・23日 ベルヴィス・フロードانس👤 ユウ	12:45 ~ 13:45 ピラティスビギナー👤 3・17・31日) アヤコS 10日) ミカ 12:45 ~ 13:45 ベルヴィスワーク👤 サエ ※24日のみ開催	13:00 ~ 14:00 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ ※3日代講) 13:00 ~ 14:15 シヴァナンドヨガⅠ ノノ	
14:15 ~ 15:15 ヨガリラックス👤 マリ		14:00 ~ 15:15 5・19日 ヨガビギナー👤 12・26日 ヤスシの筋力強化塾👤 ヤスシ		13:45 ~ 15:00 6・20日 ヨガフローⅠ 13・27日 ヨガビギナー👤 メイコ	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) ※2回目以降月会費会員限定 11000円(税込)専用チケット を購入しご予約ください。	13:45 ~ 14:45 コンディショニングヨガ 〜腸活〜👤 キコ	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 2日 ヨガアライメントⅡ 9・16・23・30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👤 リツコ	14:15 ~ 15:30 エクササイズローラー ピラティス ヒロコ ※24日のみ開催 14:30~15:30 理学療法士と創る 機能的なカラダ👤 ヤスシ・竹内 ※17日のみ開催	14:15 ~ 15:15 エクササイズローラー ピラティス ヒロコ ※24日のみ開催
15:30 ~ 16:30 ベルヴィス・トーニング👤 サエ ※11日のみ開催		クラス開始30分前 までCLOSE		15:30 ~ 16:30 6・20日 理学療法士と創る 機能的なカラダ👤 ヤスシ・竹内	【個別メンテナンス】 ※30分 5,000円(税込) 担当：竹内 ★6・20日開催 ①16:40~17:10 ②17:20~17:50 ③18:00~18:30 ★13日開催 ①15:15~15:45 ②15:55~16:25 ③16:35~17:05 ④17:15~17:45 ⑤17:55~18:25	16:45~17:45 7・21日 ゆったりヨガフロー👤 ムツミ	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 リツコ	15:30 ~ 16:30 プレミアム会員限定クラス (ピラティス) ヒロコ ※24日のみ開催	
18:45 ~ 19:45 4・18日 ピラティスビギナー👤 25日 整えるピラティス👤 ヒカル ※11日 休講	19:00 ~ 20:00 ゆったりヨガフロー👤 キコ ※11日 休講	18:30 ~ 19:30 5・19日 ヨガリラックス👤 12・26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	19:00 ~ 20:00 ベルヴィス・トーニング👤 サエ	18:30 ~ 19:30 7・21日 ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ👤 ムツミ 14・28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 7・14・28日 代謝アップピラティスⅠ👤 21日 代謝アップピラティスⅡ ナオ	19:00 ~ 20:00 ベルヴィスワーク👤 サエ	18:45~20:00 1・15・29日 ヨガアライメントⅠ 8・22日 ヨガフローⅡ タダヒコ	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) ※2回目以降月会費会員限定 11000円(税込)専用チケット を購入しご予約ください。		【個別メンテナンス】 ※30分 5,000円(税込) 担当：竹内 ★17日のみ開催 ①15:45~16:15 ②16:25~16:55	
20:00 ~ 21:00 期間限定 ヨガチューナップ®👤 ヒカル ※11日 休講	【個別メンテナンス】 〜トークセン〜 ※30分 5,000円(税込) 担当：ヒカル ★4・18・25日開催 ①18:00~18:30	19:45 ~ 21:00 ヨガフローⅠ ムツミ				19:45 ~ 21:00 14・28日 ヨガビギナー👤 タダヒコ		20:15 ~ 21:15 ヨガリラックス👤 タダヒコ	※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがございます。予約サイトにてご確認をお願いいたします。 ※クラスのキャンセルは、クラス開始15分前まで予約サイトにて受付しております。 ※見学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。 ※ヨギーパーソナル・個別メンテナンスは前日17時までの完全予約制です。クラスを選択、専用チケットを購入しご予約ください。 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。 ※平日の昼のクラス終了後から夜のクラス開始30分前までCLOSEしております。電話対応もいたしかねます。				