

この期間無料でクラスをお楽しみいただけます。

📖: 未経験者におすすめ

- 🟡 ヨガ 60分、75分
- 🟢 ピラティス 60分
- 🟣 ペルヴィス 60分

SAT		SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日			
10:30 ~ 11:45 📖 ヨガビギナー マレ		10:45 ~ 12:00 ヨガフローⅠ マレ		店休日		11:00 ~ 12:00 二十四節気 キョーコ		11:00 ~ 12:00 📖 ピラティスビギナー サチ		10:30 ~ 11:30 📖 スイッチオン ピラティス カオリン		11:00 ~ 12:00 📖 ピラティスビギナー カオリン				店休日			
12:30 ~ 13:30 📖 ヨガリラックス マレ		12:30 ~ 13:30 陰ヨガ マレ				12:30 ~ 13:45 📖 ヨガビギナー アケミ		12:30 ~ 13:45 ヨガフローⅠ アケミ				12:30 ~ 13:45 📖 ヨガビギナー アケミ						12:00 ~ 13:00 代謝アップ ピラティスⅠ カオリン	
14:00 ~ 15:00 代謝アップ ピラティスⅠ カオリン		14:00 ~ 15:15 ヨガアライメントⅠ マレ																14:00 ~ 15:00 📖 アロマヨガ リラックス キョーコ	
																		15:30 ~ 16:30 📖 ベルヴィス(骨盤)・ ワーク キョーコ	
								18:45 ~ 19:45 📖 アロマヨガ リラックス ミサキ		18:45 ~ 20:00 ヨガフローⅠ リサ		18:45 ~ 20:00 📖 ヨガビギナー ミサキ							