

📖: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
11:00 ~ 12:15 📖 ヨガビギナー マドリ 祝日特別クラス 23日)アロマヨガフロー I ユウ	11:00 ~ 12:00 📖 ヨガのコツ ケイコ	10:30 ~ 11:45 ヨガアライメント I リカ	10:30 ~ 11:30 📖 ピラティスビギナー マイコ	10:30 ~ 11:30 📖 ヨガリラックス キワ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ヨーコ	10:00 ~ 11:00 📖 姿勢改善ピラティス レナ
12:45 ~ 13:45 📖 ヨガリラックス ノゾミ 9日)代講サチエ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス I ジュン	12:15 ~ 13:15 📖 コンディショニングヨガ 〜腸活〜 キコ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I 26日)ヨガフロー II ユキキ	12:00 ~ 13:00 📖 ピラティスビギナー ミユキ	11:45 ~ 13:00 フロー & リストラティブヨ ガ トモ	11:30 ~ 12:30 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク 15日)ペルヴィスフロー ダンス ミワ 8日)代講アヤコ
14:15 ~ 15:15 📖 ピラティスビギナー ヒロミ 祝日特別クラス 23日)エクササイズロー ラーピラティス レナ	14:00 ~ 15:00 📖 アロマヨガリラックス アヤコT	13:45 ~ 14:45 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク アヤコ	13:45 ~ 14:45 📖 ヨガリラックス アキコ	13:30 ~ 14:45 📖 ヨガビギナー リナ	13:30 ~ 14:30 体幹コントロール ピラティス I マコ	13:00 ~ 14:15 アシュタンガヨガ I 1日)ヨガフロー II アズサ
15:45 ~ 16:45 📖 温活ヨガ フミS	15:30 ~ 16:45 ヨガフロー I ヒロ	15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I サヤカY	15:15 ~ 16:15 📖 エクササイズローラー ピラティス マミ	15:15 ~ 16:15 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ	15:00 ~ 16:00 📖 ヨガリラックス ユカリ	14:45 ~ 16:00 ヨガフロー I ヤッコ 1日)代講アズサ
17:00 ~ 18:00 ヨギーパーソナル ヤッコ(yoga) パーソナル新規体験 ¥5500(税込) 月会費会員 ¥8800(税込)	17:15 ~ 18:15 📖 ゆったりヨガフロー ミヅホ	17:00 ~ 18:00 📖 ヨガチューナップ® ヒカル 11日)休講	16:45 ~ 17:45 📖 アロマヨガリラックス マリ	16:45 ~ 18:00 ヨガフロー I ヤスヨ	16:30 ~ 17:45 アロマヨガフロー I アキナ	16:30 ~ 17:30 📖 アロマヨガ リラックス ヤスヨ
18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユウ 23日)休講	18:30 ~ 19:30 📖 アロマヨガ リラックス ヤッコ	18:30 ~ 19:30 📖 整えるピラティス ヒカル 11日)休講	18:15 ~ 19:30 アロマヨガフロー I ムツミ	18:15 ~ 19:15 イシュタヨガ トモコバ		18:00 ~ 19:00 ヨギーパーソナル ヤスヨ(yoga) パーソナル新規体験 ¥5500(税込) 月会費会員 ¥8800(税込)
20:00 ~ 21:00 📖 2.16日)ピラティスビギ ナー 9日)エクササイズロー ラーピラティス レナ 23日)休講	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I エリコ	19:45 ~ 21:00 ヨガフロー II ユカリ 11日)休講	20:00 ~ 21:00 📖 5.19日)ボディメイク&エ クササイズ 12.26日)ペルヴィス(骨 盤)ワーク ニノ	19:45 ~ 21:00 ヨガアライメント I リツコ		

※天候やインストラクターの都合により、急
な代講や休講になることもございます。
詳しくは予約サイトをご確認下さい。