

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN			
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
店休日		11:00 ~ 12:00 📌 【3.17.31】 アロマヨガリラックス 【10.24】 二十四節気 キョーコ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロール ピラティス サチ	11:00 ~ 12:00 📌 ピラティス ビギナー サチ	11:00 ~ 12:00 📌 ヨガ リラックス アケミ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I リサ	10:45 ~ 11:45 📌 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 キクコ	10:30 ~ 11:45 ヨガのコツ リサ	10:15 ~ 11:30 📌 ヨガビギナー マレ			9:15 ~ 10:30 ヨガフロー I マレ	
		12:30 ~ 13:45 📌 ヨガビギナー アケミ	12:30 ~ 13:30 📌 ピラティス パーソナルクラス サチ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I アケミ		12:15 ~ 13:15 📌 ペルヴィス® フローダンス エミ	12:15 ~ 13:15 📌 ピラティス パーソナルクラス カオリン	12:30 ~ 13:45 📌 ヨガビギナー アケミ		12:00 ~ 13:00 📌 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラス内容が変わります		11:00 ~ 12:00 📌 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラス内容が変わります		
			14:00 ~ 15:00 📌 整えるピラティス サチ	14:15 ~ 15:30 ヨガのコツ マレ		13:45 ~ 14:45 📌 姿勢改善 ピラティス カオリン		14:15 ~ 15:15 📌 ヨガリラックス マレ		13:30 ~ 14:30 📌 ヨガリラックス マレ	13:30 ~ 14:30 📌 隔週開催クラス	12:30 ~ 13:30 陰ヨガ マレ	12:30 ~ 13:30 📌 ピラティス パーソナルクラス 【1日】サチ 【8日】カオリン 【22日】シマ	
										15:45 ~ 16:45 ヨガ パーソナルクラス マレ	15:00 ~ 16:00 📌 ペルヴィス ※隔週で担当 インストラクター及び クラス内容が変わります		14:00 ~ 15:15 ヨガアライメント I リサ	
		18:30 ~ 19:45 ヨガアライメント I マレ	18:45 ~ 19:45 📌 整えるピラティス シマ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I リサ	18:45 ~ 19:45 📌 ピラティス ビギナー チエコ	18:45 ~ 19:45 📌 ペルヴィス®ワーク アヤコ	18:45 ~ 19:45 📌 アロマヨガ リラックス ミサキ	18:45 ~ 19:45 📌 温活ヨガ マレ	18:45 ~ 19:45 📌 【13.27のみ開催】 エクササイズローラー ピラティス シマ					

【7日】
ペルヴィス®
～筋膜・整顔～ 担当：アヤ

【21日】
ペルヴィス®
～筋膜・美脚～ 担当：アヤコ

【28日】
ヨギーパーソナル 担当：シマ

【7日】
ペルヴィス® フローダンス 担当：アヤ

【14日】
ペルヴィス® ワーク 担当：キョーコ

【21日】
ペルヴィス® フローダンス 担当：アヤコ

【28日】
ペルヴィス® ワーク 担当：キョーコ