

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 📌 【7.21】 アロマヨガリラックス 【14.28】 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 📌 ベルヴィス® 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 📌 アロマヨガ リラックス ミサキ		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 【5日】シマ 【26日】サチ		
					16:00 ~ 17:00 ヨガ パーソナルクラス マレ			15:45 ~ 16:45 ヨガ パーソナルクラス ミサキ		15:00 ~ 16:00 📌 ベルヴィス ※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 📌 ベルヴィス®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 リラックス ミサキ	18:45 ~ 19:45 📌 【10.24のみ開催】 エクササイズローラー ピラティス シマ					

パーソナルクラスが増えます♪

担当がマレ → ミサキに変更になります。  
クラス内容が  
ヨガリラックス → アロマヨガリラックスに  
変更となります

担当がマレ → ミサキに変更  
となります

【4日】  
ベルヴィス®フローダンス アヤ  
【11日】  
ベルヴィス®ワーク キョーコ  
【18日】  
ベルヴィス®フローダンス アヤコ  
【25日】  
ベルヴィス®ワーク キョーコ

【4日】  
ベルヴィス®  
～筋膜・美腹～ 担当：アヤ  
【11日】  
ヨギーパーソナル 担当：シマ  
【18日】  
ベルヴィス®ワーク 担当：アヤコ