



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN					
A		A		A		A				A		A					
11:00～12:15 ハタヨガⅠ サトミ		11:00～12:00 コンディショニング ヨガ～腸活 サキ		11:00～12:00 アクティブピラティス ～下半身シェイプ～ ノリコ		11:00～12:00 ピラティスビギナー レイコ		定 休 日		9:00～10:00 体スッキリピラティス ～可動を広げよう～ レイコ							
12:30～13:30 【5日～顔～】 筋膜ストレッチ 【19日～脚～】 筋膜ストレッチ 【26日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ		12:30～13:30 ピラティスビギナー ナミ		12:30～13:30 ゆったりヨガフロー ヨウ		12:15～13:15 ベルヴィス(骨盤)ワーク マミ				10:30～11:45 アロマヨガフローⅠ サキ		10:00～11:00 ピラティスビギナー ノリコ					
14:00～15:15 アヌサラ インスパイアドヨガ ミホ		14:00～15:15 ハタヨガⅡ ミネコ		14:00～15:15 アロマヨガフローⅠ ミカコ		13:30～14:45 ヨガフローⅡ ミネコ				12:00～13:00 アロマヨガリラックス アカリ		11:30～12:45 ハタヨガⅠ ミホ					
		13:45～14:45 エクササイズローラー ピラティス ナミ				13:30～14:30 ヨガビギナー シイナ				13:30～14:45 ハタヨガⅡ サトミ		14:00～15:00 【10日】 陰ヨガ ヨウ		13:15～14:15 【4.11.18日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【25日】 筋膜ストレッチ ～顔～ ナオコ			
										15:30～16:30 【3.17.24.31日】 ピラティスビギナー 【10日】 アクティブピラティス ～全身コントロールⅠ～ スミヨ		15:15～16:15 【24.31日】 アヌサラ*ヨガ マスミ		14:45～15:45 アクティブピラティス 【4日】体幹強化 【11日】スッキリ上半身 【18日】下半身シェイプ 【25日】 全身コントロールⅠ ナミ		14:45～15:45 【25日】 ベルヴィスパーソナル ナオコ	
														16:15～17:15 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ ナミ (定員17名)		15:00～16:00 【18日】 ホイールヨガ ～深まるアーサナ～ カオリ	
18:30～19:30 アロマヨガリラックス ミカコ		19:00～20:00 【26日】 ホイールヨガ ～首肩リフレッシュ～ カオリ		18:30～19:45 ハタヨガⅠ ミホ		18:45～19:45 【6.13.20日】 ベルヴィス(骨盤)ワーク 【27日】 筋膜ストレッチ ～お腹～ ナオコ				19:00～20:15 アヌサラ インスパイアドヨガ シイナ		18:30～19:30 エクササイズローラー ピラティス カナ		18:45～20:00 ハタヨガⅡ ミホ		18:30～19:30 ピラティスビギナー ナミ	
				20:00～21:00 【6.13.20日】 ヨガリラックス 【27日】 ヨガニドラー ミホ				19:45～20:45 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ カナ				19:45～20:45 体スッキリピラティス ～バランス調整～ ナミ					
🎀10/5(月)筋膜ストレッチ～ピンクリボン運動～🎀 10月は乳がんについて考える「ピンクリボン月間」 10/5の筋膜ストレッチでは顔に加え、 胸周りをやさしくひらくストレッチを取り入れた特別プログラムで開催いたします。 さらに、ストレッチだけではなく、乳がんのセルフチェックについてもご紹介します。 レッスンの中でセルフチェックの方法をお伝えしますので、ぜひ覚えて、 ご自宅でも定期的にご自身の身体に触れて確認する習慣に繋げてみてください。 「自分の身体を知る・大切にする」時間を一緒に過ごしましょう🌟 10月12日(月)スポーツの日 10:00～11:00 ピラティスビギナー ナミ 11:30～12:45 ハタヨガⅠ サトミ B11:30～12:30 エクササイズローラーピラティス ナミ B13:30～14:30 ピラティスパersonal ナミ 13:15～14:30 アヌサラインスパイアドヨガ ミホ 15:00～16:00 ペルヴィス・フローダンス ナナエ 🏆クラス及び担当インストラクターは急きょ変更となる場合がございます。 🏆受付はクラス開始の30分前からとなります。それ以前のご入店はお控え下さい。 🏆受付が混み合っている場合、電話に出られない場合がございます。																	