

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		07:30~08:30 📍 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ								07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ			
										09:00~10:15 📍 ヨガ ボディ I 3日) ヨガ ボディ II カナ			
11:00~12:15 ヨガ フロー I ミュコ	11:00~12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I フミ	11:00~12:00 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:00~12:00 📍 ヨガ リラックス クミ	10:45~12:00 マタニティ・ヨガ マイ ※21日は休講です		10:30~11:45 ヨガ フロー I ミカコ	11:00~12:00 産後リカバリー・ ヨガ マミコ ※1.15日は休講です	11:00~12:15 ---	11:00~12:15 ---	10:45~11:45 📍 アロマヨガ リラックス カナコ		10:00~11:00 📍 体幹コントロール ピラティス I 25日) 体幹コントロール ピラティス II ノリコ	
12:30~13:45 📍 ヨガ ボディ I カナ		12:30~13:45 アロマヨガ フロー I アツコ ※6日は休講です		12:30~13:30 📍 ヨガ リラックス ハルナ ※21日は休講です	12:15~13:30 ヨガ ボディ II カナコ ※14.21日は休講です	12:00~13:00 📍 1日)はじめてのピラティス 8日)体幹コントロールP I 15日)代謝アップP I 22日)体幹コントロールP I 29日)体幹コントロールP II エミ	12:45~13:45 ママヨガ マミコ	12:30~13:45 📍 8.22日) タム	12:30~13:45 📍 タム	12:00~13:00 2.16日) 産後リカバリー・ ヨガ マミコ	12:15~13:15 📍 体幹コントロール ピラティス I 17日) 体幹コントロール ピラティス II スミヨ	11:30~12:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	
			13:00~14:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ナミ ※6日のみAスタジオ開催			13:30~14:45 ヨガ ボディ III ミネコ				13:45~15:00 📍 10日) ミコ		13:00~14:15 ヨガ フロー II チェ	
14:00~15:00 📍 ヨガ リラックス タム		14:30~15:45 📍 ヨガ ボディ I ミュコ		14:00~15:15 📍 7.28日) ミカコ	14:30~15:30 📍 7.28日) ビューティ・ ベルヴィス ミュキ			14:00~15:15 30日) ミコ	14:00~15:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ナミ ※23日は休講です	15:30~16:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ		14:45~15:45 📍 体幹コントロール ピラティス I エミ	
				15:30~16:30 📍 14日) ビューティ・ ベルヴィス ミュキ						17:00~18:15 📍 トモコ		16:15~17:30 📍 ---	※3月は代講となります
										18:30~19:30 📍 サトミ		17:45~18:45 📍 アロマヨガ リラックス アツコ	
18:30~19:30 📍 ミカコ	18:30~19:30 📍 体幹コントロール ピラティス I 26日) 代謝アップ ピラティス I エミ	19:00~20:00 ベルヴィス・ フロードダンス ナナエ *フロードダンス月間 3月のこのクラスは全て フロードダンスとなります	18:45~20:00 シヴァナンダヨガ I ミュコ	18:30~19:45 7.14日) ヨガ カナ ※21日は休講です	18:30~19:30 7日) 体幹コントロール ピラティス II 14.28日) 📍 体幹コントロール ピラティス I スミヨ ※21日は休講です	18:30~19:45 📍 7.14日) ヨガ カナ ※21日は休講です	18:30~19:30 1.8.22.29日) 📍 代謝アップ ピラティス I 15日) 代謝アップ ピラティス II ナミ	18:45~19:45 📍 ミコ	18:30~19:30 9.23日) 📍 体幹コントロール ピラティス I 2.16.30日) 体幹コントロール ピラティス II レイコ				
19:45~21:00 5.19日) 📍 12.26日) マスマ		20:15~21:30 タム		20:00~21:15 7.14日) ヨガ メディテーション 20:00~21:00 📍 28日) ヨガ リラックス カナ ※21日は休講です		20:00~21:00 📍 20:00~21:15 29日) メディテーション ミュコ	19:45~20:45 15日) 📍 代謝アップ ピラティス I 29日)代謝アップ ピラティス II ナミ	20:00~21:15 📍 マスマ					

**\* 3月開催のワークショップ \***

■3月10日(土)12:30~14:00 ダウンドッグの探求  
~快適で安定した姿勢~ カナコ先生

■3月31日(土)10:00~13:00 ウェルカム・アナトミー  
~解剖学基礎の基礎~ 荒木智子先生

**\* 3月21日(水・祝)のクラススケジュール \***

■10:00~11:15	ヨガ フロー I	チェ先生
■11:30~12:30	体幹コントロールピラティス I	ナミ先生
■12:45~13:45	ヨガ リラックス	アイコ先生
■14:00~15:15	ヨガ ボディ I	ミカコ先生
■15:30~16:30	ビューティ・ベルヴィス	ミュキ先生

**\* 振り替えクラスのご案内 \***

■3月 2日(金)12:00~13:00 産後リカバリー・ヨガ マミコ先生

■3月 16日(金)12:00~13:00 産後リカバリー・ヨガ マミコ先生