

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A
		9:00 ~ 10:15 フロー II ハッチ		9:30 ~ 10:45 ボディ I 21、28日) ボディ II ロコ		9:15 ~ 10:15 体幹コントロールピラティス II エリ
10:00 ~ 11:00 代謝アップピラティス I ヒロミ	10:30 ~ 11:45 ボディ I ロコ	10:45 ~ 11:45 ヨガ リラックス ハッチ		10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ サイコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロールピラティス I ヒロコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロールピラティス I エリ
11:15 ~ 12:15 体幹コントロールピラティス I ヒロミ		12:15 ~ 13:15 ビューティ・ベルヴィス 6日のみ) 美脚 ジュンコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ サイコ	11:00 ~ 12:00 リラックス 29日) メディテーション カコ	12:45 ~ 13:45 産後リカバリーヨガ アヤ	12:00 ~ 13:15 フロー I ミズハ
12:45 ~ 14:00 フロー I マッコ	13:45 ~ 15:00 ボディ I ミヤビ	13:15 ~ 14:15 体幹コントロールピラティス I 21日のみ) 体幹コントロールピラティス II エリ	12:30 ~ 13:45 ボディ I 29日) フロー I カコ	13:30 ~ 14:30 ヨガ リラックス ミヤビ	13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I マリコ	13:45 ~ 15:00 ボディ II エリコ
14:15 ~ 15:15 ヨガ リラックス マッコ	15:15 ~ 16:30 ボディ II ミヤビ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス II 21日のみ) 体幹コントロールピラティス I エリ	14:15 ~ 15:15 ビューティ・ベルヴィス 22日のみ) くびれ ノリコ		15:00 ~ 16:15 フロー II アオ	15:45 ~ 16:45 ヨガ リラックス 25日) ボディ I トモ
		16:00 ~ 17:00 ヨガ リラックス シュリ			16:45 ~ 17:45 ヨガ リラックス アオ	16:45 ~ 17:45 代謝アップピラティス II 10日、24日) エクササイズ ローラーピラティス タケマサ
					17:00 ~ 18:00 ビューティ・ベルヴィス ミワ ※3月までの期間限定開催	
18:00 ~ 19:15 フロー I 5、19日) アロマ フロー I シュリ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 13日、27日) 体幹コントロールピラティス I タケマサ	18:00 ~ 19:00 ヨガ リラックス 14、28日) ヨガ nidラー ヤッコ		18:30 ~ 19:45 シヴァナンダヨガ I チアキ	18:30 ~ 19:45 フロー I ユッキー	
	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス 13日) フローダンス ミワ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロールピラティス I キョンシツ				
19:30 ~ 20:30 ヨガ リラックス シュリ	19:45 ~ 20:45 エクササイズローラーピラティス タケマサ	19:30 ~ 20:45 アロマ フロー I ヤッコ	20:00 ~ 21:15 ボディ I ナナエ	20:00 ~ 21:15 フロー II チアキ	20:00 ~ 21:15 ヨガ メディテーション ユッキー	

★3月開催ワークショップ★

動きのアナトミー
3月18日(日) 12:30-15:30(180分) 講師: 原田 長
体を実際に動かす筋肉(骨格筋)を学ぶ講座です。
主な体の動きに関連する骨格筋を
部位ごと(首、肩、肘、手首、股関節、膝、足首)に、自身の動きを通して学びます。
ヨガのポーズやピラティス、ビューティ・ベルヴィスの
エクササイズを実践する上で
骨格筋がどのように体の動き(動)を司り、またどのように姿勢を保っている(静)かを知る機会になります。

弱点克服【前屈】〜よりヨガを楽しむ為に〜
3月21日(水) 12:45〜14:15(90分) 講師: トモ
今回は、この「前屈」を深めるテクニックを伝授します。
クラスの中では、仲間の力を借りながら前屈に必要ないくつかの筋肉を調整します。
勿論個人差はありますが、結果今までの前屈レベルが劇的に変化するでしょう。
この90分で、苦手意識を克服して「前屈の未知なる世界」を体感してみましょう。

※今月からクラスの名称に変更がございます。
※21日は祝日の為、特別スケジュールとなります。
※急な代換やスケジュールの変更もがございます。詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。