

👉: 未経験者におすすめ

🟡 ヨガ 60分、75分  
🟢 ピラティス 60分

🟣 マタニティ・ママ 60分、75分

March 2018

🟡 ビューティ・ベルヴィス 60分  
🟢 筋膜ストレッチ 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。					9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガⅢ 【アズサ】	9:00 ~ 10:15 フロー I 【フェイ】 4日) フローⅡ
9:45 ~ 10:45 📍 リラククス 【トモヒロ】	9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 13, 27日) ボディ I 📍	9:45 ~ 10:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】		9:45 ~ 10:45 📍 リラククス 【イルリ】		10:30 ~ 11:30 📍 リラククス 【ノゾミ】 ↓ 【レン】 3月
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 【ヒロミ】	11:15 ~ 12:30 ボディ II 【ミヤビ】	11:15 ~ 12:30 📍 ボディ I 【ツノチエ】 8, 22日) フロー I	11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 2日) ベルヴィス・フロード ダンス 16日) 筋膜ストレッチ※		
				🌸 3月のテーマ 🌸 ～ 整頓 ～		
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】	13:00 ~ 14:00 📍 リラククス 【ミヤビ】	13:00 ~ 14:15 ボディ II 【トモヒロ】	13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ 【リカ】		12:30 ~ 13:30 📍 リラククス 【ヤッコ】 17日) ヨガ ニドラー
					12:00 ~ 13:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【イクコ】 11日) 体幹コントロールピラ ティス II	13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I 【ユミ】 25日) ボディ II
					14:00 ~ 15:00 体幹コントロールピラ ティス II 【ヨウコ】 10, 24日) 体幹コントロールピ ラティス I	
14:45 ~ 15:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【マリコ】	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【イルリ】	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティス 【ナナ】 21日(祝) 代謝アップピ ラティス II	14:45 ~ 15:45 📍 リラククス 【リカ】 29日) アロマヨガ リ ラククス 📍	14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 9, 23日) ボディ I 📍		15:15 ~ 16:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 11日) ベルヴィス・フ ロードダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】		📍 マタニティのお昼間は 受講できないクラスです		16:00 ~ 17:15 📍 ボディ I 【ナナ】	15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】	
	16:30 ~ 17:45 リストラティブヨガ 【ヤッコ】 13, 27日) リラククス 📍	16:45 ~ 17:45 📍 ビューティ・ベルヴィ ス 【アヤコ】		16:30 ~ 17:30 📍 姿勢改善ピラティス 【タケマサ】 23日) 体幹コントロールピラ ティス I 📍 30日) 代謝アップピラティス 📍	17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 10, 24日) フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガ I 【カオルコ】 11, 25日) アシュタンガ II
18:30 ~ 19:30 📍 リラククス 【チエ】 26日) ヨガニドラー	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I 【ユミ】 13, 27日) フロー I	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【サトミ】 14, 28日) 代謝アップピラ ティス I	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ヤスヨ】	18:30 ~ 19:30 📍 リラククス 【キフ】	<b>～クラス名の変更～</b> ●コアコントロールピラティス ⇒ <b>体幹コントロールピラティス</b> ●フローピラティス ⇒ <b>代謝アップピラティス</b> ●ジェントルピラティス ⇒ <b>姿勢改善ピラティス</b>	
		19:45 ~ 21:00 📍 ボディ I 【ミヤビ】 14, 28日) ボディ II 21日(祝) 休講	📍 21日(祝) 18:00~19:00 メンズビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】 ※男性限定 📍		<b>～時間の変更～</b> ビューティ・ベルヴィス 75 → 60分	
20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】	20:15 ~ 21:15 📍 リラククス 【マリ】 13日) アロマヨガ リ ラククス 📍		20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピ ラティス I 【ラム】 8日) 代謝アップピラ ティス I	20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ベルヴィ ス 【ミフ】 16日) ベルヴィス・フ ロードダンス	<b>アロマヨガが2クラスになりました!</b> ●アロマリラククス(60分) 📍 未経験者にもお勧め ●アロマフロー I (75分) 今までのアロマヨガと同じ運動量	