

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (フ ロー I) カオリ 21日) 休講									
					09:30 ~ 10:45 メディテーション トモコ								
				NEW! 10:00 ~ 11:00 👤 アロマヨガ リラッ クス (60分) ヤス ヨ 14日) 代講			10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ トモヒロ						
11:00 ~ 12:15 ボディ II ユカリ	(開始時間変更) 11:30 ~ 12:30 👤 ビューティ・ベル ヴィス ニノ 12日) 代講	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I カヨ	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ	11:00 ~ 12:00 バランスボールピ ラティス レナ		11:30 ~ 12:30 👤 エクササイズロー ラーピラティス 30日) 姿勢改善ピラ ティス ヒロコ	11:15 ~ 12:15 産後リ カバリー・ヨガ 9,23日) ママヨガ サイコ	11:00 ~ 12:15 フロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス II ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 👤 リラックス フェイ		
13:00 ~ 14:00 👤 体幹コントロール ピラティス I マユ 26日) 代講		13:00 ~ 14:00 👤 リラックス カヨ	13:15 ~ 14:15 👤 体幹コントロール ピラティス I ヨウコ					12:45 ~ 14:00 フロー I 2日) ボディ I 👤 サイコ	12:30 ~ 13:30 👤 リラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ボディ II 11,25日) ボディ I 👤 トモ	13:15 ~ 14:15 👤 体幹コントロール ピラティス I キョンシツ	
	14:30 ~ 15:30 マタニティ・ピラ ティス マユ 26日) 代講		14:45 ~ 15:45 👤 ビューティ・ベル ヴィス 27日) フローダンス ミワ	14:45 ~ 16:00 👤 ボディ I サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリー・ ピラティス ヒロコ	14:30 ~ 15:45 マタニティ・ヨガ ミヅホ		15:00 ~ 16:00 👤 リラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 👤 体幹コントロール ピラティス I サトミ	13:30 ~ 14:45 👤 ボディ I マユミ	14:15 ~ 15:30 フロー I チヒロ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ	
16:00 ~ 17:00 バランスボールピ ラティス ヤスヨ 19日) 代講	16:45 ~ 17:45 👤 リラックス ハッチ	16:30 ~ 17:30 体幹コントロールピ ラティス II イクコ		16:30 ~ 17:30 👤 ヨガニドラー (寝た まんまヨガ) 7,14,28日) 代講 21日) 休講	16:30 ~ 17:45 ボディ I 👤 29日) フロー I カコ 22日) 代講		16:15 ~ 17:15 👤 筋膜ストレッチ~ 2日) 整顔 9日) くびれ 16日) 美脚 23,30日) ビューティ・ ベルヴィス キョウコ	15:30 ~ 16:30 代謝アップピラ ティス I 👤 31日) 代謝アップ ピラティス II サトミ	15:15 ~ 16:30 メディテーション トモコ	16:15 ~ 17:15 👤 ビューティ・ベル ヴィス 4,18日) ニノ 11日) ナオミ 25日) フローダンス (ナオミ)	16:30 ~ 17:30 👤 ヨガニドラー (寝たまんまヨ ガ) キコ 25日) 休講		
	18:15 ~ 19:15 👤 体幹コントロール ピラティス I マミ									16:45 ~ 17:45 👤 リラックス ヤスヨ 10,24日) 代講	17:15 ~ 18:30 フロー II ハッチ		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ 5,12,19,26日) 代講	19:30 ~ 20:30 👤 ビューティ・ベル ヴィス ニノ 12日) 代講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピ ラティス I 👤 13,27日) 体幹コン ロールピラティス II イクコ	18:45 ~ 19:45 👤 ビューティ・ベル ヴィス 27日) 筋膜ストレッ チ~美脚 キョウコ	(開始時間変更) 18:30 ~ 19:45 フロー II カヨ 21日) 休講	18:30 ~ 19:30 リラックス 👤 28日) メディテー ション (75分) カコ 21日) 休講	18:45 ~ 19:45 👤 筋膜ストレッチ~ 1日) 整顔 8日) くびれ 15日) 美脚 22,29日) ビューティ・ ベルヴィス ノリコ	18:30 ~ 19:45 フロー II アキラ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラ ティス I 👤 9,23日) 代謝アップ ピラティス II アユミ	18:45 ~ 20:00 フロー I 2日) ボディ I 👤 ユカリ 30日) 代講				
20:00 ~ 21:15 ボディ II マミ		20:00 ~ 21:00 👤 リラックス ハッチ		(開始時間変更) 20:00 ~ 21:00 👤 アロマヨガ リラッ クス (60分) カヨ 21日) 休講	20:00 ~ 21:15 フロー II ユカリ 28日) 代講 21日) 休講	20:15 ~ 21:15 👤 エクササイズロー ラーピラティス 8,22日) 姿勢改善ピ ラティス アユミ	20:00 ~ 21:15 フロー I アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ 9,23日) アシュタン ガヨガ II トモヒロ	20:15 ~ 21:15 👤 リラックス ユカリ 30日) 代講				

急なクラス変更や代講、休講になる場合がございます。

今月から、クラス名称や時間などが一部変更になりますので、詳細はweb予約フォームでご確認の上、ご来店をお願いいたします。

★21日(水)は、祝日スケジュールとなります。