

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						8日(日) 10:00~11:00 【体験クラス付コース説明会】 6/17 (日) スタート～ ピラティス・ベーシック・トレーニングコース説明会 (イクコ) ■受講料 500円/ロハスメンバー・月会費会員無料 ■持ち物 筆記用具・ウェア ※説明会のみ銀座スタジオで開催				
				10:00 ~ 11:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ			10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガI トモヒロ							
11:00 ~ 12:15 ボディ II ユカリ	11:30 ~ 12:30 📌 ビューティ・ベル ヴィス ニノ			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 ママヨガ 27日) 姿勢改善ピラ ティス ヒロコ	時間・クラス変更 11:00 ~ 12:00 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 2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 6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 8,22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 2日) 代講		14:45 ~ 15:45 📌 ビューティ・ベル ヴィス 24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 ミツホ 12日) 代講		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 21日) 代講	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 ! 30日のみ時間変 更! 14:45~15:45	16:45 ~ 17:45 📌 リラックス ハッチ ! 30日のみ時間変 更! 16:30~17:30	16:30 ~ 17:30 体幹コントロールピ ラティス II イクコ			16:30 ~ 17:45 ボディ I 📌 26日) フロー I カコ	16:30 ~ 17:45 ボディ I 📌 26日) フロー I カコ		16:15 ~ 17:15 📌 筋膜ストレッチ～ 6日) 整顔 13日) くびれ 20日) 美脚 27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 📌 28日) 代謝アップピ ラティス II サトミ 21日) 代講	担当変更 15:15 ~ 16:30 メディテーション ハッチ	16:15 ~ 17:15 📌 ビューティ・ベル ヴィス 1,29日) ニノ 8,22日) ナオミ 15日) フローダンス (ニノ)	16:30 ~ 17:30 📌 ヨガニドラー (櫻たままよ ガ) キコ 15日) 休講		
		急なクラス変更や代講、休講になることがございます。 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。												
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI アツコ 30日) 休講	19:30 ~ 20:30 📌 ビューティ・ベル ヴィスニノ 30日) 休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピ ラティス I 📌 10,24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 24日) 筋膜ストレッ チ～美脚 キョウコ	18:30 ~ 19:45 フロー II カヨ	18:30 ~ 19:30 リラックス 📌 25日) 18:30~19:45 メディテーション カコ	18:45 ~ 19:45 📌 筋膜ストレッチ～ 5日) 整顔 12日) くびれ 19日) 美脚 26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 📌 13,27日) 代謝アッ プピラティス II アユミ	18:45 ~ 20:00 フロー I 6日) ボディ I 📌 ユカリ	🌸 30日(月)のスケジュール 🌸 11:00～ ボディ II (ユカリ) 11:30～ ビューティ・ベルヴィス (ニノ) 13:00～ 体幹コントロールピラティス I (マユ) 14:30～ マタニティピラティス (マユ) 14:45～ バランスボールピラティス (ヤスヨ) 16:30～ リラックス (ハッチ)				
20:00 ~ 21:15 ボディ II マミ 30日) 休講		クラス変更 20:00 ~ 21:15 📌 ボディ I ハッチ		20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラッ クス (60分) カヨ		20:15 ~ 21:15 📌 エクササイズロー ラーピラティス 12,26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I 13,27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					