

| 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<br>ウェイクアップ<br>(ヨガ フローI)<br>ミカコ   |   |   |  |   |  |   |  | 07:30~08:30<br>ウェイクアップ<br>(ヨガ フローI)<br>ミカコ                                |                                 |  |  |  |
|  |  |  |   |   |  |   |  |   |  | 09:00~10:15 📍<br>ヨガ ボディI<br>7日)<br>ヨガ ボディII<br>カナ                         |                                 |  |  |  |
| 11:00~12:15<br>ヨガ フローI<br>ミユコ  | 11:00~12:00 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>フミ<br>※30日は祝日スケ<br>ジュールの為時間が変<br>更となります               | 11:00~12:00 📍<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>ミホ   | 11:00~12:00 📍<br>ヨガ リラックス<br>クミ           | 10:45~12:00<br>マタニティ・ヨガ<br>マイ           |  | 10:30~11:45<br>ヨガ フローI<br>ミカコ   | 11:00~12:00<br>産後リカバリー・<br>ヨガ<br>マミコ                               | 11:00~12:00 📍<br>ヨガ リラックス<br>27日)11:00~12:15<br>リストラティブヨガ<br>マミ |  | 10:45~11:45 📍<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>カナコ                                    |                                 | 10:00~11:00 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>8日)<br>体幹コントロール<br>ピラティスII<br>ノリコ   |  |  |
| 12:30~13:45 📍<br>ヨガ ボディI<br>カナ<br>※30日は休講です<br>(祝日スケジュール)                                  |  | 12:30~13:45<br>アロマヨガ<br>フローI<br>アツコ  |   | 12:30~13:30 📍<br>ヨガ リラックス<br>ハルナ        | 12:15~13:30<br>ヨガ ボディII<br>カナコ   | 12:00~13:00 📍<br>5日)はじめての<br>ピラティス<br>12日)体幹コントロールP I<br>19日)代謝アップP I<br>26日)体幹コントロールP II<br>エミ   | 12:45~13:45<br>12,26日)<br>ママヨガ<br>マミコ                              | 12:30~13:45 📍<br>ヨガ ボディI<br>タム                                  |  | 12:15~13:15 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>21日)<br>体幹コントロール<br>ピラティスII<br>スミヨ |                                 | 11:30~12:30 📍<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>ミホ   |  |  |
|  |  |  | 13:00~14:00 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>ナミ |   |  | 13:30~14:45<br>ヨガ ボディIII<br>ミネコ   |  |   |  | 13:45~15:00 📍<br>ヨガ フローI<br>14日)<br>ヨガ フローII<br>ミコ                        |                                 | 13:00~14:15<br>ヨガ フローII<br>チエ  |  |  |
| 14:00~15:00 📍<br>ヨガ リラックス<br>タム<br>※30日は休講です<br>(祝日スケジュール)                                 | 14:30~15:45 📍<br>ヨガ ボディI<br>ミユコ  |  |   | 14:00~15:15 📍<br>ヨガ ボディI<br>ミカコ         |  |   |  | 14:00~15:15<br>ヨガ フローI<br>27日)<br>ヨガ フローII<br>ミコ                | 14:00~15:00 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>ナミ  | 15:30~16:30 📍<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>ミユキ                                   |                                 | 14:45~15:45 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>エミ  |  |  |
|  |  |  |   | 15:30~16:30 📍<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>ミユキ |  |   |  |   |  | 17:00~18:15 📍<br>ヨガ ボディI<br>シイナ   |                                 | 16:15~17:30 📍<br>ヨガ ボディI<br>アツコ  |  |  |
|  |  |  |   |   |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>* 4月開催のワークショップ *</b><br/>■4月28日(土)10:00~17:00 覚えておきたい4つの呼吸法<br/>~心と身体を整える呼吸法と瞑想~ キミ先生</p> </div> |  |   |  |   | 18:30~19:30 📍<br>ヨガ ニドラー<br>サトミ |  | 17:45~18:45 📍<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>アツコ |  |
| 18:30~19:30 📍<br>ヨガ リラックス<br>ミカコ<br>※30日は休講です<br>(祝日スケジュール)                                | 18:30~19:30 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>23日) 代謝アップ<br>ピラティスI<br>エミ<br>※30日は休講です<br>(祝日スケジュール) | 19:00~20:00 📍<br>ベルヴィス・<br>フローダンス<br>ナナエ<br>* フローダンス月間<br>4月のこのクラスは全て<br>フローダンスとなります | 18:45~20:00<br>シヴァナンダヨガ<br>I<br>ミコ        | 18:30~19:45<br>ヨガ フローI<br>カナ            | 18:30~19:30<br>4,18日)<br>体幹コントロール<br>ピラティスII<br>11,25日) 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>スミヨ | 18:45~20:00 📍<br>ヨガ ボディI<br>チエ  | 18:45~19:45 📍<br>代謝アップ<br>ピラティスI<br>19日)<br>代謝アップ<br>ピラティスII<br>ナミ | 18:45~19:45 📍<br>ヨガ リラックス<br>20日)18:45~20:00<br>はじめてのヨガ<br>ミコ   | 18:30~19:30<br>6,20日) 📍<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>13,27日)<br>体幹コントロール<br>ピラティスII<br>レイコ |   |                                 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>* 4月30日(月・祝)のクラススケジュール *</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■A 09:45~10:45 体幹コントロールピラティスI フミ先生</li> <li>■A 11:00~12:15 ヨガ フローI ミユコ先生</li> <li>■A 12:30~13:30 アロマヨガ リラックス アツコ先生</li> <li>■B 13:30~14:45 メンズヨガ (ボディI) マスミ先生</li> <li>■A 13:45~15:00 ヨガ ボディI ミホ先生</li> <li>■A 15:15~16:30 ヨガ ボディII マスミ先生</li> </ul> </div> |  |  |
| 19:45~21:00<br>2,16日) 📍<br>ヨガ ボディI<br>9,23日)<br>ヨガ ボディII<br>マスミ<br>※30日は休講です<br>(祝日スケジュール) |  | 20:15~21:15 📍<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>サトミ   |   | 20:00~21:15 📍<br>ヨガ ボディI<br>ミネ          | 20:00~21:15<br>11,25日) ヨガ<br>メディテーション<br>カナ  | 20:15~21:15 📍<br>ヨガ リラックス<br>ミユコ  | 20:00~21:00 📍<br>12,26日)<br>体幹コントロール<br>ピラティスI<br>ナミ               | 20:00~21:15 📍<br>ヨガ ボディI<br>マスミ<br>※20日のみ<br>Bスタジオにて開催          |  |   |                                 |  |  |  |