

MON	TUE	WED	THU ※4	FRI ※4	SAT ※4	SUN
A	B	A	B	A	B	A
					9:15 ~ 10:30 フローⅡ マッコ	9:00 ~ 10:15 フローⅠ チアキ
	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ	10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガⅡ ノリコ	10:45 ~ 11:45 ビューティ・ベルヴィス サエ	10:30 ~ 11:45 フローⅡ リツコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコS	10:30 ~ 11:30 リラックス チアキ
11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベルヴィス ミュキ		11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ ミュキ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ ミカ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ カズエ	11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス マッコ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ ノリコ
12:30 ~ 13:45 フローⅡ タダヒコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティスⅡ ミュキ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:30 ~ 13:30 産後リカバリ ピラティス ミカ	12:15 ~ 13:30 ボディⅠ リツコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリ ヨガ リツコS	12:30 ~ 13:45 ボディⅡ リツコ
	13:00 ~ 14:15 ボディⅠ サナ			10・24日) フローⅠ		13・27日) フローⅡ
14:00 ~ 15:15 リストラティブヨガ サユリ	14:45 ~ 15:45 リラックス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリ ピラティス マユ	14:15 ~ 15:15 体幹コントロール ピラティスⅠ カズエ	14:00 ~ 15:15 アシュタンガヨガⅠ カオルコ	14:30 ~ 15:30 リラックス カオリ	14:15 ~ 15:30 フローⅡ アズサ
15:45 ~ 16:45 リラックス ミサト	16:15 ~ 17:15 ビューティ・ベルヴィス リエコ		15:30 ~ 16:45 ボディⅠ ノリ	15:30 ~ 16:30 リラックス メイコ	16:00 ~ 17:00 バランスボール ピラティス カズエ	15:45 ~ 16:45 体幹コントロール ピラティスⅠ カズエ
		17:30 ~ 18:45 フローⅠ タダヒコ		16:00 ~ 17:00 体幹コントロール ピラティスⅠ マリコ	16:00 ~ 17:00 体幹コントロール ピラティスⅡ ナオコ	16:00 ~ 17:00 リラックス ツノチエ
18:30 ~ 19:45 フローⅡ ユキ	18:30 ~ 19:45 フローⅠ マユミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティスⅡ マリコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティスⅠ リエ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス マサコ	18:15 ~ 19:15 体幹コントロール ピラティスⅠ ナオコ	17:15 ~ 18:30 フローⅠ ツノチエ
	19:00 ~ 20:00 代謝アップ ピラティスⅠ タケマサ		19:00 ~ 20:15 メディテーション タダヒコ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティスⅠ マサコ	19:30 ~ 20:30 体幹コントロール ピラティスⅠ ナオコ	
20:00 ~ 21:15 フローⅠ ユキ		20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティスⅠ マリコ	19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティスⅡ リエ	20:00 ~ 21:15 フローⅡ ユキコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティスⅡ マサコ	
14・28日) メディテーション	8・22日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ)		9・23日) 体幹コントロールピラティスⅠ			

※1・・・5月～インストラクターが変更になります。
※2・・・5月～クラス内容、インストラクターが変更になります。
※3・・・Bスタジオ開催クラスはトレーニングコースによる休講の場合がございます。
※4・・・GWスケジュールは祝日スケジュールになります。
※5・・・スタジオが変更・開始時間が変更になります。

★急な代講やスケジュールの変更もございます。
詳細は予約システムでご確認下さい。