

👤: 未経験者におすすめ

- 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
- マタニティ、ママ 60分、75分

May2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		11:00 ~ 12:00 🤲 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	10:15 ~ 11:15 3日) はじめてのピラティス🤲 10日,24日,31日) 体幹コントロールピラティス I 🤲 17日) 体幹コントロールピラティス II シェ	10:45 ~ 12:00 🤲 ヨガ ボディ I ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II ※12日) 休講 ナオ	10:45 ~ 11:45 🤲 ビューティ・ベルヴィス 13日) ベルヴィス・フローダンス キョウコ
11:00 ~ 12:15 7日,21日) ヨガ ボディ I 🤲 14日,28日) ヨガ フロー I マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II カコ				11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I ※12日) 休講 26日) はじめてのヨガ 🤲 ナオ	12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 🤲 20日) 代謝アップピラティス II マナミ
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ イルリ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ ※3日) 11:45 ~ 13:00 ヨガ ボディ I 🤲 サイコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I 11日) ヨガ メディテーション ミヅホ	13:00 ~ 14:00 🤲 体幹コントロールピラティス I レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
14:30 ~ 15:30 🤲 体幹コントロールピラティス I キョンシツ	14:15 ~ 15:15 🤲 ビューティ・ベルヴィス 15日) 筋膜ストレッチ〜くびれ アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ	13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ ※3日) 13:30 ~ 14:45 ヨガ フロー I サイコ	13: 45~ 14:45 🤲 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	14:30 ~ 15:45 5日,19日) ヨガ ボディ I 🤲 12日,26日) ヨガ フロー I ミツコ	15:30 ~ 16:45 🤲 ヨガ ボディ I ヤッコ
	15:45 ~ 17:00 🤲 ヨガ ボディ I タカコ	16:00 ~ 17:00 🤲 リラックス ハッチ	15:00 ~ 16:00 3日,17日,31日) ヨガ・ニドラー 10日,24日) リラックス 🤲 ユミコ	15:15 ~ 16:15 🤲 体幹コントロールピラティス I トモヒロ	16:00 ~ 17:00 🤲 リラックス ミツコ	17:00 ~ 18:00 6日,20日) ヨガ・ニドラー 13日,27日) リラックス 🤲 ヤッコ
18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 🤲 14日,28日) ベルヴィス・フローダンス ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 🤲 29日) 体幹コントロールピラティス II タッチ	18:30 ~ 19:45 🤲 ヨガ ボディ I ユキコ	18:30 ~ 19:45 ※3日) 休講 17日,31日) ヨガ フロー I 10日,24日) ヨガ フロー II ミワ	18:45 ~ 19:45 🤲 ※4日) 休講 11日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 18日) 筋膜ストレッチ〜美脚 25日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ	<div><p>ワークショップのお知らせ</p><p>とことんアーサナ実践 〜質を高める練習 股関節編〜</p><p>5月12日(土) 10:30~12:30 講師 ナオ</p><p>.....</p><p>※ 朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、 クラス開始30分前から受付開始となります。</p><p>※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。 詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。</p></div>	
20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー I ハッチ	19:45 ~ 21:00 🤲 ヨガ ボディ I チアキ	20:00 ~ 21:00 🤲 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 🤲 体幹コントロールピラティス I ※3日) 休講 キョンシツ	20:00 ~ 21:00 🤲 アロマヨガ リラックス ※4日) 休講 ミズハ		