

- 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
- 筋膜ストレッチ 60分
- マタニティヨガ 75分
- リカバリーヨガ 60分

👉: 未経験者におすすめ

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
※天候やインストラクターの都合により急な代講、休講になることがあります。						
9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【トモヒロ】	9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 8.22日)ボディ I 📍	9:45 ~ 10:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】		9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【イルリ】	9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガⅢ 【アズサ】	9:00 ~ 10:15 フロー I 【フェイ】 6日)フロー II
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 【ヒロミ】	11:15 ~ 12:30 ボディ II 【ミヤビ】	11:15 ~ 12:30 📍 ボディ I 【ツノチエ】 10.24日)フロー I	11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 4日)ベルヴィス・フロードダンス 18日)筋膜ストレッチ~美脚~	10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I 【ヤッコ】	10:30 ~ 11:30 📍 リラックス 【レン】
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】	13:00 ~ 14:00 📍 リラックス 【ミヤビ】	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラ ティス II 【トモヒロ】	13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ 【リカ】 4日(祝)メンズピラティス (60分) 【サトミ】	12:30 ~ 13:30 📍 リラックス 【ヤッコ】 19日)ヨガ ニドラー	12:00 ~ 13:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【イクコ】 13日)体幹コントロールピラ ティス II
14:45 ~ 15:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【マリコ】	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【イルリ】	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティス 【サトミ】	14:45 ~ 15:45 📍 リラックス 【ナナ】 31日)アロマヨガ リラク クス 📍	14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 11.25日)ボディ I 📍	14:00 ~ 15:00 体幹コントロールピラ ティス II 【ヨウコ】 12.26日)体幹コントロールピラ ティス I 📍	15:15 ~ 16:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 13日)ベルヴィス・フロ ードダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】			16:00 ~ 17:15 📍 ボディ I 【ナナ】		15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】	
	16:30 ~ 17:45 リストラティブヨガ 【ヤッコ】 8.22日)リラックス 📍	16:45 ~ 17:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】		16:30 ~ 17:30 📍 姿勢改善ピラティス 【タケマサ】 4.25日)代謝アップピラティス I 📍 18日)体幹コントロールピラ ティス I 📍	17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 12.26日)フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガ I 【カオルコ】 13.27日)アシュタンガヨ ガ II
18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【チエ】 28日) ヨガニドラー	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I 【ユミコ】 8.22日)フロー I	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【サトミ】 9.23日)代謝アップピラティス I	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ヤスヨ】 3日(祝) 休講	18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【キワ】 4日(祝) 休講	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>5月のお知らせ!</p> <p>◇ゴールデンウィークは短縮営業となります。</p> <p>◇4日13時~メンズピラティス開催! ※4日マタニティヨガは休講になります。</p> <p>◇毎週金曜20:15~ビューティ・ベルヴィス ! 3週目に筋膜クラス開催!</p> </div>	
20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス 【マリ】 8日)アロマヨガ リラク クス 📍	19:45 ~ 21:00 📍 ボディ I 【ミヤビ】 9.23日)ボディ II	20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ラム】 3日(祝) 休講	20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【ミワ】 4日(祝) 休講 18日)筋膜ストレッチ~美脚~		