

📌: 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
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ・ママ 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガI) トモヒロ	07:30 ~ 08:30 📌 ウェイクアップ (体幹コントロールピラティスI) マサコ	07:30 ~ 08:30 📌 ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ ポディII) ツノチエ 3日休講	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ フローI) カオリ 4日休講		
	09:30 ~ 10:45 📌 ボディI 29日フローI リカ		【3日のみ開催クラス】 9:30 ~ 10:45 フローII フェイ		10:00 ~ 11:15 フローI ロコ 【4日のみ 時間変更あり】 09:30 ~ 10:45 25日代講	09:30 ~ 10:45 5日フローII 12.19.26日フローI アヤ
10:45 ~ 12:00 フローI ヨリコ		11:00 ~ 12:15 フローI ヒロ 16日代講		10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ フミ 3日休講	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨガ フミ 4日休講	09:30 ~ 10:30 📌 6.20日体幹コントロールピラティスI 13.27日はじめてのピラティス ヒロコ
12:15 ~ 13:30 フローII ヤスヨ 30日代講	11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ リカ	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ～ 代講	12:30 ~ 13:30 📌 リラククス ヒロ 16日代講	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ～ フミ 3日休講	【4日のみ開催クラス】 11:15 ~ 12:30 はじめてのヨガ フミ 3日休講	11:15 ~ 12:15 📌 5.12.19日ビューティ・ベルヴィス 26日筋膜ストレッチ整顔 ノリコ 26日代講
	13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ 代講	13:30 ~ 14:30 📌 エクササイズローラーピラティス レナ		13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ	13:00 ~ 14:00 📌 アロマヨガ リラククス(60分) カヨ	11:15 ~ 12:30 ママヨガ フミ 4日休講
14:00 ~ 15:00 📌 リラククス ユカリ	14:45 ~ 16:00 1.15.29日メディテーション 8.22日リラククス(60分) タダヒロ		14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フローI キコ 2日代講	14:15 ~ 15:15 📌 代謝アップピラティスI イクコ	14:30 ~ 15:30 📌 10.24日 体幹コントロールピラティスI 3.17.31日はじめてのピラティス ヤスヨ	12:30 ~ 13:45 ボディII リカ 5.12.26日代講
		16:15 ~ 17:15 📌 アロマヨガ リラククス(60分) カヨ	16:15 ~ 17:30 📌 ボディI チアキ	16:00 ~ 17:15 メディテーション (31日ヨガニドラー (60分) (寝たまんまヨガ) リー 3日代講	16:30 ~ 17:30 📌 リラククス ユカリ	14:00 ~ 15:00 📌 エクササイズローラーピラティス マミ
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティスI マユ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ	18:15 ~ 19:30 フローII リー 15日代講	18:30 ~ 19:45 フローI アキラ	18:15 ~ 19:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 9日筋膜ストレッチ美脚 マサコ	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティスI ミユキ	14:30 ~ 15:30 📌 4.18日ビューティ・ベルヴィス 11.25日フローダンス ユミコ
19:30 ~ 20:30 📌 リラククス マユミ	19:45 ~ 21:00 📌 ボディI レン	19:45 ~ 20:45 📌 1.15.29日ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) 8.22日メディテーション(75分) リー	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティスI ラム	19:45 ~ 21:00 2.16.30日ボディIII 9.23日フローIII リッコ	16:00 ~ 17:00 📌 メディテーション (31日ヨガニドラー (60分) (寝たまんまヨガ) リー 3日代講	15:15 ~ 16:15 📌 5日はじめてのヨガ (75分) 12.26日リストタイプ (75分) 19日リラククス (60分) リカ 5.12.26日代講
						16:00 ~ 17:00 📌 リラククス ミスハ
						【13日のみ開催】 16:00 ~ 17:00 📌 メンズピラティス (体幹コントロールピラティスI) ヒロコ
						17:00 ~ 18:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 12日フローダンス ミワ
						18:15 ~ 19:15 📌 アシュタンガヨガI アズサ 4日休講
						18:30 ~ 19:45 フローI カズエ 4日休講
						18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI ヤスヨ
						19:30 ~ 20:45 17日ボディII 10.24日メディテーション 31日ニドラー キミ 3日休講
						19:45 ~ 20:45 📌 10.24.31日 ビューティ・ベルヴィス 17日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ 3日休講
						20:15 ~ 21:15 📌 アロマヨガ リラククス(60分) カズエ 4日休講
						20:30 ~ 21:30 📌 体幹コントロールピラティスI ノブオ 4日休講

※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。