

①: 未経験者におすすめ

■ヨガ 60分、75分
■ピラティス 60分
■ピューティ・ベルヴイス 60分
■ウェイクアップ 60分

June
2018

6

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
7:15 ~ 8:15 ① ウェイクアップ 4日、18日) フローI ユウキ 11日、25日) メディテーション ユキコ	7:15 ~ 8:15 ① ウェイクアップ (ボディI) ノリ	7:15 ~ 8:15 ① ウェイクアップ (リラックス) レン			9:45 ~ 11:00 フローII リカ	9:15 ~ 10:15 ① リラックス ハッチ	
11:15 ~ 12:15 ① 姿勢改善ピラティス 11、18、25日) エクササイズローラーピラティス マミ	11:00 ~ 12:15 フローII アズサ	10:45 ~ 11:45 ① 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ		10:30 ~ 11:45 ボディII ミヤビ	11:00 ~ 12:15 フローI ヒロ	11:15 ~ 12:15 ① 代謝アップピラティス I 2日、9日) 16日、30日) 体幹コントロールピラティス II 23日) 代謝アップピラティス II マミ	
12:45 ~ 13:45 ① ピューティ・ベルヴイス アヤコ	12:45 ~ 14:00 フローI アズサ	13:00 ~ 14:00 ① リラックス テツヒト		12:15 ~ 13:30 ① ボディI ケイコ	12:30 ~ 13:30 ① リラックス ヒロ	12:30 ~ 13:45 フローI リー	
14:15 ~ 15:15 ① リラックス ユカリ	14:30 ~ 15:30 ① ピューティ・ベルヴイス ユミコ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス II キヨンシッ		14:00 ~ 15:00 ① ピューティ・ベルヴイス 14日のみ) 筋膜ストレッチ~くびれ マナミ	14:00 ~ 15:00 ① 代謝アップピラティス I アユミ	14:15 ~ 15:15 ① 9日、16日、23日、30日) ピューティ・ベルヴイス ユウ ※2日) 休講	
15:30 ~ 16:30 ① ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリ				15:15 ~ 16:15 ① エクササイズローラーピラティス マナミ	16:00 ~ 17:00 ① 体幹コントロールピラティス I ケイコ	15:45 ~ 17:00 ボディII ミヤビ	
19:15 ~ 20:15 4日、18日) 代謝アップピラティスI 11日、25日) 代謝アップピラティスII アユミ	18:45 ~ 20:00 ① ボディI ケイコ	18:45 ~ 20:00 フローI ミワ	19:00 ~ 20:00 ① 体幹コントロールピラティス I キヨンシッ	18:45 ~ 20:00 6日) ボディI 13日) フローI 20日) ボディII 27日) フローII キミ	18:45 ~ 20:00 1日、15日) フローII 8日、22日、29日) ボディII マユミ	17:30 ~ 18:30 ① リラックス チアキ ※9日休講	17:30 ~ 18:45 メディテーション ミヤビ ※24日休講
不定期開催クラス 11日(月) 14:15~15:30 ヨガ ボディI/キミ 18日(月) 14:15~15:30 ヨガ ボディI/キミ 20日(水) 20:15~21:30 ヨガ メディテーション/キミ 25日(月) 14:15~15:30 ヨガ ボディI/キミ		20:15 ~ 21:15 ① リラックス キワ	19:00 ~ 20:00 ① エクササイズローラーピラティス マナミ	18:45 ~ 19:45 ① ピューティ・ベルヴイス ミワ	20:15 ~ 21:30 メディテーション カコ		