

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ								07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ			
										09:00~10:15 📍 ヨガ ボディ I 5日) ヨガ ボディ II カナ			
11:00~12:15 ヨガ フロー I ミュコ	11:00~12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I フミ	11:00~12:00 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:00~12:00 📍 ヨガ リラックス クミ	10:45~12:00 マタニティ・ヨガ マイ		10:30~11:45 ヨガ フロー I ミカコ	11:00~12:00 産後リカバリー・ ヨガ ママヨガ マミコ	11:00~12:00 📍 ヨガ リラックス 25日)11:00~12:15 リストラティブヨガ マミ		10:45~11:45 📍 アロマヨガ リラックス 19日)10:45~12:00 はじめてのヨガ カナコ		10:00~11:00 📍 体幹コントロール ピラティス I 13日) 体幹コントロール ピラティス II ノリコ	
12:30~13:45 📍 ヨガ ボディ I カナ		12:30~13:45 アロマヨガ フロー I アツコ		12:30~13:30 📍 ヨガ リラックス ハルナ	12:15~13:30 ヨガ ボディ II カナコ	12:00~13:00 📍 10日)体幹コントロール P I 17日)代謝アップ P I 24日)体幹コントロール P I 31日)体幹コントロール P II エミ	12:45~13:45 17,31日) ママヨガ マミコ	12:30~13:45 📍 ヨガ ボディ I タム		12:15~13:15 📍 体幹コントロール ピラティス I 19日) 体幹コントロール ピラティス II スミヨ		11:30~12:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	
			13:00~14:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ナミ			13:30~14:45 ヨガ ボディ III ミネコ				13:45~15:00 ヨガ フロー I 12日) ヨガ フロー II ミコ		13:00~14:15 ヨガ フロー II チエ	
14:00~15:00 📍 ヨガ リラックス タム		14:30~15:45 📍 ヨガ ボディ I ミュコ		14:00~15:15 📍 ヨガ ボディ I ミカコ				14:00~15:15 ヨガ フロー I 25日) ヨガ フロー II ミコ	14:00~15:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ナミ	15:30~16:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ		14:45~15:45 📍 体幹コントロール ピラティス I 13日)はじめての ピラティス エミ	
<p>* 5月3日(木・憲法記念日)のクラススケジュール *</p> <ul style="list-style-type: none"> ■A 09:00~10:15 ヨガ ボディ I ミュコ先生 ■A 10:30~11:45 ヨガ フロー I ミカコ先生 ■A 12:00~13:00 体幹コントロールピラティス I エミ先生 ■A 13:30~14:45 ヨガ ボディ II ミネコ先生 ■A 15:00~16:00 ビューティ・ベルヴィス ミホ先生 				<p>* 5月4日(金・みどりの日)のクラススケジュール *</p> <ul style="list-style-type: none"> ■A 09:30~10:30 ヨガ リラックス マミ先生 ■A 10:45~11:45 整顔(筋膜リリース) ミュキ先生 ■A 12:30~13:45 ヨガ ボディ I サトミ先生 ■A 14:00~15:00 体幹コントロールピラティス I ナミ先生 ■A 15:15~16:30 ヨガ フロー I ミコ先生 				<p>* 中井真吾先生のワークショップ開催! *</p> <ul style="list-style-type: none"> ■5月27日(日)11:00~12:30 理学療法士・中井真吾のカラダ塾 『筋膜の秘密』~新たなカラダの可能性~ ■5月27日(日)13:00~16:00 ウエルカム・アナトミー ~解剖学基礎の基礎~ 					
18:30~19:30 📍 ヨガ リラックス ミカコ	18:30~19:30 📍 体幹コントロール ピラティス I 28日) 代謝アップ ピラティス I エミ	19:00~20:00 📍 1.15.29日) ビューティ・ ベルヴィス 8.22日) ベルヴィス・ フローダンス ナナエ	18:45~20:00 シヴァナンダ ヨガ I ミコ	18:30~19:45 ヨガ フロー I カナ	18:30~19:30 2.16.30日) 体幹コントロール ピラティス II 9.23日) 📍 体幹コントロール ピラティス I スミヨ	18:45~20:00 📍 ヨガ ボディ I チエ	18:45~19:45 10.31日) 📍 代謝アップ ピラティス I 17日)代謝アップ ピラティス II 24日) 📍はじめての ピラティス ナミ	18:45~19:45 📍 ヨガ リラックス 11日)18:45~20:00 はじめてのヨガ ミコ	18:30~19:30 18日) 📍 体幹コントロール ピラティス I 11.25日) 体幹コントロール ピラティス II レイコ	<p>* 5月開催のワークショップ *</p> <ul style="list-style-type: none"> ■5月20日(日)13:30~15:00 ヨガでスタイルアップ ~ヒップアップ~ ミカコ先生 ■5月26日(土)13:00~14:30 マジックサークルでわかる! 体の使い方 ~効果的に体にアプローチ~ エミ先生 			
19:45~21:00 7.21日) 📍 ヨガ ボディ I 14.28日) ヨガ ボディ II マスマ		20:15~21:15 📍 アロマヨガ リラックス サトミ		20:00~21:15 📍 ヨガ ボディ I ミネ	20:00~21:15 9.23日) ヨガ メディテーション カナ	20:15~21:15 📍 ヨガ リラックス ミュコ	20:00~21:00 📍 10.24日) 体幹コントロール ピラティス I ナミ	20:00~21:15 📍 ヨガ ボディ I マスマ ※11日のみ 8スタジオにて開催					