

- 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	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (フロア I) カオリ									
				10:00 ~ 11:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ				10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 14,28日) アシュタンガヨガ II トモヒロ					
11:00 ~ 12:15 ボディ II ユカリ	📌 クラス一部変更 11:30 ~ 12:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 11,25日) 筋膜ストレッチ~整顔 ニノ		11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I カヨ	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ		11:00 ~ 12:00 バランスボールピラティス レナ		11:30 ~ 12:30 📌 エクササイズローラーピラティス 29日) 姿勢改善ピラティス ヒロコ	11:00 ~ 12:00 ママヨガ サイコ	11:00 ~ 12:15 フロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピラティス II ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 📌 リラックス フェイ
13:00 ~ 14:00 📌 体幹コントロールピラティス I マユ			13:00 ~ 14:00 📌 リラックス カヨ	13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロールピラティス I ヨウコ					12:45 ~ 14:00 フロー I 1日) ボディ I 📌 サイコ	12:30 ~ 13:30 📌 リラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ボディ II 10,24日) ボディ I 📌 トモ	13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロールピラティス I キョンシツ
	14:30 ~ 15:30 マタニティ・ピラティス マユ		14:45 ~ 15:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 26日) 筋膜ストレッチ~整顔 ミワ	📌 クラス・時間変更 15:00 ~ 16:00 📌 リラックス サナ		14:00 ~ 15:00 産後リカバリー・ピラティス ヒロコ	14:30 ~ 15:45 マタニティ・ヨガ ミヅホ		15:00 ~ 16:00 📌 リラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 📌 体幹コントロールピラティス I サトミ	13:30 ~ 14:45 📌 ボディ I マユミ	14:15 ~ 15:30 フロー I チヒロ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ
16:00 ~ 17:00 バランスボールピラティス ヤスヨ	16:45 ~ 17:45 📌 リラックス ハッチ	16:30 ~ 17:30 体幹コントロールピラティス II イクコ				16:30 ~ 17:45 ボディ I 📌 28日) フロー I カコ		16:15 ~ 17:15 📌 筋膜ストレッチ~ 1日) 整顔 8日) くびれ 15日) 美脚 22,29日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ		15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I 📌 30日) 代謝アップピラティス II サトミ	15:15 ~ 16:30 メディテーション ハッチ	16:15 ~ 17:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 3日) ニノ 10,24日) ナオミ 17日) フローダンス (ニノ)	16:30 ~ 17:30 📌 ヨガニドラー (櫻たままよ) カコ 17日) 休講
										16:45 ~ 17:45 📌 リラックス ヤスヨ	📌 時間変更 17:00 ~ 18:15 フロー II ハッチ		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ	19:30 ~ 20:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ニノ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I 📌 12,26日) 体幹コントロールピラティス II イクコ	18:45 ~ 19:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 26日) 筋膜ストレッチ~美脚 キョウコ	18:30 ~ 19:45 フロー II カヨ	18:30 ~ 19:30 リラックス 📌 27日) 18:30~19:45 メディテーション カコ	18:45 ~ 19:45 📌 筋膜ストレッチ~ 7日) 整顔 14日) くびれ 21日) 美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス ノリコ	18:30 ~ 19:45 フロー II アキラ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 📌 8,22日) 代謝アップピラティス II アユミ	18:45 ~ 20:00 フロー I 1日) ボディ I 📌 ユカリ				
20:00 ~ 21:15 ボディ II マミ		20:00 ~ 21:15 📌 ボディ I ハッチ		20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ		20:15 ~ 21:15 📌 エクササイズローラーピラティス アユミ	20:00 ~ 21:15 フロー I アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ I 8,22日) アシュタンガヨガ II トモヒロ	20:15 ~ 21:15 📌 リラックス ユカリ				

急なクラス変更や代講、休講になることがございます。

詳細はweb予約フォームでご確認の上、
ご来店をお願いいたします。