

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN				
A	A	A	A	A	A	A				
	7:30~8:30 ウェイクアップヨガ (ボディⅠ🇯🇵) モミ					8:00 ~ 9:15 アシュタンガヨガⅠ アシュタンガヨガⅡ 24日) マツコ				
10:45 ~ 12:00 フローⅠ ヤエ	10:45 ~ 11:45 アロマ リラックス🇯🇵 ヨガニドラー 🇯🇵 26日) カオ	10:30 ~ 11:45 アロマ フローⅠ カオ	11:30 ~ 12:30 産後リカバリー・ ヨガ アイス	11:00 ~ 12:15 ボディⅠ 🇯🇵 ヒロミ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ 🇯🇵 体幹コントロール ピラティスⅡ 29 日) ハルカ	11:00 ~ 12:00 マタニティ・ピラティ ス 1, 15, 29日) 産後リカバリー・ ピラティス 8, 22日) アサミ	11:00 ~ 12:15 アロマ フローⅠ トモ	9:45 ~ 11:00 ボディⅠ 🇯🇵 ヒロミ		
12:30~ 13:30 ベルヴィス・ フローダンス 🇯🇵 ユミ	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ ベルヴィス 🇯🇵 ハツミ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティスⅠ 🇯🇵 ナナ	13:00 ~ 14:00 代謝アップ ピラティスⅠ 🇯🇵 代謝アップ ピラティスⅡ 14日) ハルカ	12:30 ~ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス 🇯🇵 ユウコ	12:45 ~ 14:00 ボディⅠ 🇯🇵 はじめてのヨガ 🇯🇵 16日) アイス	11:30 ~ 12:30 ビューティ・ベルヴィス 🇯🇵 3, 17日) ユウコ 体幹コントロールピラ ティスⅠ 🇯🇵 10日) はじめてのピラティス 🇯🇵 24日) ナナ				
14:00 ~ 15:00 リラックス 🇯🇵 ユミ	13:45 ~ 15:00 フローⅠ マツコ	13:45 ~ 14:45 ビューティ・ ベルヴィス 🇯🇵 ハツミ	13:15 ~ 14:30 マタニティ・ ヨガ アイス	14:30 ~ 15:30 アロマ リラックス🇯🇵 14:30 ~ 15:45 リストラティブヨガ 14日) カオリ	14:00 ~ 15:15 フローⅠ 1, 15, 29日) ボディⅠ 🇯🇵 8, 22日) カオ	14:30 ~ 15:30 リラックス 🇯🇵 ロミ	13:00 ~ 14:15 フローⅡ 3, 17日) アロマ フローⅠ 10, 24日) カオリ			
					18:00 ~ 18:30 チェアヨガ ~着替えず にできる30分ヨガ~🇯🇵 1, 15日) カオ (※29日は休講) 22日) ロミ (※8日は休講)	16:00 ~ 17:00 ビューティ・ ベルヴィス 🇯🇵 ユウコ	14:45 ~ 15:45 ヨガニドラー 🇯🇵 3, 17日) ロミ リラックス 🇯🇵 10, 24日) カオリ			
19:00 ~ 20:15 フローⅠ モミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティスⅠ 🇯🇵 4, 18日) アサミ ビューティ・ベルヴィス 🇯🇵 11, 25日) ユウコ	18:30 ~ 19:45 ボディⅠ 🇯🇵 トモ	18:30 ~ 19:45 ボディⅠ 🇯🇵 6, 20) ロミ フローⅠ 13, 27日) カオ	19:00 ~ 20:00 ビューティ・ ベルヴィス 🇯🇵 ユウコ	18:45 ~ 20:00 ボディⅡ 7, 21日) フローⅡ 14, 28日) ヤエ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラ ティスⅠ 🇯🇵 ナナ	19:00 ~ 20:15 メディテーション 1, 15日) カオ (※29日は休講) ボディⅠ 🇯🇵 22日) ロミ (※8日は休講)	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティスⅠ 🇯🇵 体幹コントロール ピラティスⅡ 29 日) ナナ	17:30 ~ 18:30 体幹コントロール ピラティスⅠ 🇯🇵 アサミ	16:15 ~ 17:30 アロマ フローⅠ サユリ(関東) (※17日のみ開催)
		20:15 ~ 21:15 アロマ リラックス🇯🇵 カオリ		19:45 ~ 20:45 リラックス 🇯🇵 7, 21日) ヨガニドラー 🇯🇵 14, 28日) ロミ	代講・休講・休日スケジュールは スタジオにて掲示されている一覧表をご覧ください。					