

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 2日) 👉 ヨガ ボディ II カナ			
11:00~12:15 ヨガ フロー I ミユコ	11:00~12:00 👉 体幹コントロール ピラティス I フミ 4日) 講師:カオリン ※18日は休講です	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 ※19日は休講です	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 ママミコ ※21日、28日は休講 のため振替開催	11:00~12:00 👉 ヨガ リラックス 29日) 11:00~12:15 👉 リストラティブヨガ ママミコ	11:00~12:00 22日、29日) 産後リカバリー・ ヨガ ママミコ	10:45~11:45 👉 アロマヨガ リラックス カナコ		10:00~11:00 👉 体幹コントロール ピラティス I 10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 ※20日は休講です	12:00~13:00 👉 7日) はじめてのピラティス 14日) 体幹コントロール P I 21日) 代謝アップ P I 28日) 体幹コントロール P II エミ	12:45~13:45 7、14日) ママヨガ ママミコ	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 16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 ※19日は休講です			13:30~14:45 👉 ヨガ ボディ III ミネコ				13:45~15:00 👉 ヨガ フロー I 9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 ミユコ		14:00~15:15 👉 ヨガ ボディ I ミカコ				14:00~15:15 👉 ヨガ フロー I 29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 ミユキ		14:45~15:45 👉 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 エミ	
* 6月開催のワークショップ *				* カルロス・ボメダ氏 来日! *									
<ul style="list-style-type: none"> ■ 6月 9日(日) 13:45~15:00 ピラティス・エクササイズクリニック パート3 【エミ先生】 ■ 6月23日(土) 10:00~17:00 指導に役立つアジャストメント ~効果的なポーズの見かた・触れ方~ 【ヤスシ先生】 				<ul style="list-style-type: none"> ■ 6月26日(火)10:00~17:30 ヴィンヤーナ・バイラヴァ(タントラ哲学) 【講義あり 主に瞑想】 ■ 6月27日(水)10:00~17:30 ヨガの輝き:ハタヨガ・プラティビカ 【講義】 ■ 6月28日(木)10:00~17:30 ヨガ・ヴァシスタ 【講義80% 瞑想20%】 									
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 25日) 代謝アップ ピラティス I エミ	19:00~20:00 👉 5、19日) ビューティ・ ベルヴィス 12、26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 12日) (👉) はじめてのヨガ ミコ	18:30~19:45 👉 ヨガ フロー I カナ	18:30~19:30 6、20日) 体幹コントロール ピラティス I 13、27日) (👉) 体幹コントロール ピラティス II スミヨ	18:45~20:00 👉 ヨガ ボディ I チエ	18:45~19:45 7、14日) (👉) 代謝アップ ピラティス I 21日) 代謝アップ ピラティス II 28日) (👉) はじめて の ピラティス ナミ	18:45~19:45 👉 ヨガ リラックス 15日) 👉 ヨガ ニドラー ミコ	18:30~19:30 1、15、29日) (👉) 体幹コントロール ピラティス I 8、22日) 体幹コントロール ピラティス II レイコ	17:00~18:15 👉 ヨガ ボディ I 17日) はじめてのヨガ アツコ		16:15~17:30 👉 ヨガ ボディ I 17日) はじめてのヨガ アツコ	
19:45~21:00 4、18日) (👉) 👉 ヨガ ボディ I 11、25日) 👉 ヨガ ボディ II マスミ		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 13、27日) ヨガ メディテーション カナ	20:15~21:15 👉 ヨガ リラックス ミユコ	20:00~21:00 👉 14、28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 マスミ		* トレーニングコース説明会 *			
								(受講料無料でご参加いただけます)					
								★ピラティス ベーシックトレーニングコース					
								講師:エミ 日時:6月9日(日)15:10~15:40					
								★ヨガ トレーニングコース					
								講師:ミコ 日時:6月29日(金)20:00~20:30					
								* 上記日時でご都合が悪い場合は別日にてご相談 賜ります。スタッフまでお声がけくださいませ。					