

□: 未経験者におすすめ
 ■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	A	A	A	A	A	A
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシスタントヨガ1) トモヒロ	07:30 ~ 08:30 □ ウェイクアップ (体幹コントロールピラティス1) マサコ	07:30 ~ 08:30 □ ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ ポディII) ツノチエ	07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー1) カオリ		
	09:30 ~ 10:45 □ ポディI 26日フローI リカ				10:00 ~ 11:15 フローI ロコ	09:30 ~ 10:30 □ 体幹コントロールピラティスI ヒロコ
10:45 ~ 12:00 フローI ヨリコ		11:00 ~ 12:15 フローI ヒロ	11:15 ~ 12:15 □ 体幹コントロールピラティスI マユ	10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ フミ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨガ フミ	11:00 ~ 12:15 【NEW!】 アシスタントヨガI アズサ 24日代講
12:15 ~ 13:30 フローII ヤスヨ	11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ リカ	12:30 ~ 13:30 □ リラククス ヒロ	11:00 ~ 12:00 □ リラククス チエ	12:15 ~ 12:45 □ チエアヨガ ~着替えず~できる30分ヨガ~ フミ	12:00 ~ 13:00 ママヨガ フミ	12:30 ~ 13:45 ポディII リカ 30日代講
	13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ マリコ 18日代講	12:45 ~ 12:45 □ チエアヨガ ~着替えず~できる30分ヨガ~ マリコ 19日代講	13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ		14:00 ~ 15:00 □ アロマヨガ リラククス(60分) カヨ	12:45 ~ 14:00 フローI 24日メディテーション アズサ 24日代講
14:00 ~ 15:00 □ リラククス ユカリ	14:45 ~ 16:00 メディテーション (75分) 12, 26日リラククス(60分) タダヒコ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フローI キコ	14:30 ~ 15:30 □ 体幹コントロールピラティスI ヤスヨ	14:30 ~ 15:30 □ リラククス 1, 15, 29日 ビューティ・ベルヴィス 8, 22日フローダンス ユミコ	14:00 ~ 15:00 □ エクササイズローラーピラティス 2日体幹コントロールピラティスI マミ 2日代講	14:30 ~ 15:30 □ 3, 17日代謝アップピラティスI 10, 24日体幹コントロールピラティスI サトミ
		16:15 ~ 17:15 □ アロマヨガ リラククス(60分) カヨ	14:15 ~ 15:15 □ 代謝アップピラティスI イクコ	16:00 ~ 17:15 メディテーション 28日ヨガニドラー (60分) (寝たまんまヨガ) リ	16:00 ~ 17:00 □【時間変更】 リラククス ユカリ	15:15 ~ 16:15 □ 2, 16日リラククス (60分) 9, 23日リストライティブ (75分) 30日ヨガニドラー (60分) リカ 30日代講
18:15 ~ 19:15 □ 体幹コントロールピラティスI マユ	18:30 ~ 19:30 □ ビューティ・ベルヴィス エツコ	18:15 ~ 19:30 フローII リ	18:30 ~ 19:30 □ 体幹コントロールピラティスI ミユキ	18:00 ~ 19:15 □ 7日ポディI 14, 28日フローI キミ 21日休講	17:00 ~ 18:00 □ ビューティ・ベルヴィス 9日フローダンス ミワ	16:00 ~ 17:00 □ リラククス ミズハ
		18:30 ~ 19:45 フローI アキラ	18:15 ~ 19:15 □ ビューティ・ベルヴィス 13日筋膜ストレッチ整頓 マサコ	18:30 ~ 19:30 □【NEW!】 7, 21日 体幹コントロールピラティスI 14日 家訓歌音セラティス 28日 代謝アップピラティスI アユミ	18:30 ~ 19:45 【NEW!】 フローII アズサ	16:00 ~ 17:00 □ 【24日 限定開催!】 16:30 ~ 17:00 □ メンズピラティス (体幹コントロールピラティスI) ヒロコ
19:30 ~ 20:30 □ リラククス マユミ	19:45 ~ 21:00 □ ポディI レン	19:45 ~ 20:45 □ 5, 19日ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) 12, 26日メディテーション(75分) リ	20:00 ~ 21:00 □ 体幹コントロールピラティスI ラム	19:45 ~ 21:00 6, 20日ポディIII 13, 27日フローIII リツコ	18:45 ~ 20:00 フローI カズエ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI ヤスヨ
		20:00 ~ 21:00 □ リラククス ミズハ	19:45 ~ 21:00 6, 20日ポディIII 13, 27日フローIII リツコ	19:30 ~ 20:45 ポディIII 28日メディテーション キミ 21日休講	20:15 ~ 21:15 □ アロマヨガ リラククス(60分) カズエ	20:30 ~ 21:30 □ 体幹コントロールピラティスI ノボ

※急な代講、クラス変更となる場合があります。
詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。