

- 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
- 筋膜ストレッチ 60分
- マタニティヨガ 75分
- リカバリーヨガ 60分

👉: 未経験者におすすめ

Jul-18

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
※天候やインストラクターの都合により急な代講、休講になることがあります。						
9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【トモヒロ】	9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 10, 24日)ボディ I 📍	9:45 ~ 10:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】		9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【イルリ】		9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガⅢ 【アズサ】 9:00 ~ 10:15 フロー I 【フェイ】 1日)フロー II
					10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I 【ヤッコ】	10:30 ~ 11:30 📍 リラックス 【レン】
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 16日(祝) フロー I	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 【ヒロミ】	11:15 ~ 12:30 ボディ II 【ミヤビ】	11:15 ~ 12:30 📍 ボディ I 【ツノチエ】 12, 26日)フロー I	11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 8日)ベルヴィス・フローダンス 20日)筋膜ストレッチ〜くびれ〜		
					12:30 ~ 13:30 📍 リラックス 【ヤッコ】 21日)ヨガ ニドラー	12:00 ~ 13:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【イクコ】 8日)体幹コントロールピラ ティス II
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】 16日(祝) ボディ II	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】	13:00 ~ 14:00 📍 リラックス 【ミヤビ】	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラ ティス II 【トモヒロ】	13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ 【リカ】		13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I 【サヤ】 29日)ボディ II
					14:00 ~ 15:00 体幹コントロールピラ ティス II 【ヨウコ】 14, 28日)体幹コントロールピラ ティス I 📍	
14:45 ~ 15:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【マリコ】 16日(祝) 代謝アップピラ ティス II 【サトミ】	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【イルリ】	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティス 【サトミ】	14:45 ~ 15:45 📍 リラックス 【ナナ】 26日)アロマヨガ リラッ クス 📍	14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 13, 27日)ボディ I 📍		15:15 ~ 16:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 8日)ベルヴィス・フロー ダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】 16日(祝) 16:15~フロー II 【フェイ】			16:00 ~ 17:15 📍 ボディ I 【ナナ】		15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】	
	16:30 ~ 17:45 リストラティブヨガ 【ヤッコ】 10, 24日)リラックス 📍	16:45 ~ 17:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】		16:30 ~ 17:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【タケマサ】 13, 27日)代謝アップピラティ ス I 📍	17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 14, 28日)フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガ I 【カオルコ】 8, 22日)アシュタンガヨガ II
18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【チエ】 16日(祝) 休講 25日) ヨガニドラー	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I 【ユミコ】 10, 24日)フロー I	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【サトミ】 11, 25日)代謝アップピラ ティス I	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ヤスヨ】	18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【キワ】	 <p>7月のお知らせ</p> <p>★ 16日(祝)は短縮営業となります 16日は特別に！！</p> <p>14:45~代謝アップピラティス II (サトミ) 16:15~ヨガフロー II (フェイ) を開催致します！！</p> <p>★一部クラス変更★</p> <p>【毎週火曜16:30~リストラティブ】 2,4週目リラックス⇒ニドラーに変更</p>	
19:45 ~ 21:00 📍 ボディ I 【ミヤビ】 11, 25日)ボディ II						
20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】 16日(祝) 休講	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス 【マリ】 10日)アロマヨガ リラッ クス 📍		20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【ラム】	20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ベルヴィス ティス I 【ミワ】 20日)筋膜ストレッチ〜美脚〜		