

【ワークショップ情報】

2018年7月16日(月・祝)14:00~16:00 108回太陽礼拝~暑気払い編~
2018年7月22日(日) 10:00~12:00 アーユルヴェーダ基礎編
2018年7月22日(日) 13:00~16:00 ウェルカムアナトミー

👉: 未経験者におすすめ

- 🟡 ヨガ 75分 (リラククス、ヨガニドラー60分)
- 🟢 ピラティス 60分
- 🟣 ビューティ・ベルヴィス 60分
- 🟠 マタニティ・ヨガ 75分
- 🟤 リカバリ・ママヨガ 60分

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナダヨガ II ノリコ	10:45 ~ 11:45 ビューティ・ ベルヴィス サエ		10:30 ~ 11:45 フロー II リツコ		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコS		9:15 ~ 10:30 フロー II マッコ		9:00 ~ 10:15 フロー I チアキ	10:30 ~ 11:30 リラククス チアキ
11:15 ~ 12:15 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ		11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ミュキ		11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ミカ		11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I カズエ		11:00 ~ 12:15 フロー I ミュキ		11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラククス マッコ		11:30 ~ 12:30 体幹コントロール ピラティス I ノリコ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ノリコ
12:30 ~ 13:45 フロー II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ミュキ	12:30 ~ 13:00 チェアヨガ サナ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 リラククス カオルコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリ ピラティス ミカ	12:15 ~ 13:30 ボディ I リツコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II マリコ	12:45 ~ 13:45 ビューティ・ ベルヴィス アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリ ヨガ リツコS	12:30 ~ 13:45 フロー I アズサ		12:30 ~ 13:45 ボディ II リツコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ノリコ
		13:30 ~ 14:45 ボディ I サナ				12・26日) フロー I						13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス II ミュキ	8・22日) フロー II
14:00 ~ 15:15 リストラティブヨガ サユリ		15:00 ~ 16:00 リラククス ノゾミ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリ ピラティス マユ	14:15 ~ 15:15 体幹コントロール ピラティス I カズエ	14:00 ~ 15:15 アシュタンガヨガ I カオルコ	14:00 ~ 15:00 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:30 ~ 15:30 リラククス カオリ	14:30 ~ 15:30 代謝アップピラティ ス I ヒロコ	14:15 ~ 15:30 フロー II アズサ		14:30 ~ 15:30 はじめての ピラティス カズエ	14:15 ~ 15:30 ボディ I リツコ
15:45 ~ 16:45 リラククス ミサト	15:30 ~ 16:30 2日・30日) 筋膜ス トレッチ~整顔 9・23日) フローダ ンス リエコ			15:30 ~ 16:45 ボディ I ノリ	11・25日) アシュタ ンガヨガ II	15:30 ~ 16:30 アロマ ヨガ リラククス ヒロコ		16:00 ~ 17:00 バランスボール ピラティス カズエ	16:00 ~ 17:00 代謝アップピラティ ス II ヒロコ	16:00 ~ 17:00 リラククス ヨリコ		15:45 ~ 16:45 体幹コントロール ピラティス I カズエ	16:00 ~ 17:00 リラククス ツノチエ
												17:15 ~ 18:15 ビューティ・ベル ヴィス マユミ	17:15 ~ 18:30 フロー I ツノチエ
18:30 ~ 19:45 フロー II ユキ	18:30 ~ 19:30 姿勢改善ピラティ ス タケマサ	18:30 ~ 19:45 フロー I マユミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス II マリコ	18:30 ~ 19:45 フロー I タダヒコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティス I	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ ベルヴィス マサコ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス I マサコ	18:30 ~ 19:45 ボディ I ミヤビ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティス I ナオコ				
20:00 ~ 21:15 フロー I ユキ	20:00 ~ 21:00 代謝アップ ピラティス I タケマサ	20:00 ~ 21:00 リラククス マユミ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス I マリコ	20:00 ~ 21:15 メディテーション タダヒコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス II	20:00 ~ 21:15 フロー II ユキ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス II マサコ	20:00 ~ 21:00 リラククス ミヤビ	19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティス I ナオコ				
9・23日) メディ テーション		31日) ヨガ ニド ラー (寝たまんまヨ ガ)				5日) ヨガ ボディ II			27日) 体幹コントロール ピラティス II				

【スクールコース説明会】

7/15(日)12:45~13:15 「MBC・MIC合同コース説明会」 担当:タダヒコ 参加費:無料

- ※1...7月~インストラクターが変更となります。
- ※2...第5週目がある月は、5週目のみアシュタンガⅢの開催となります。
- ※3...Bスタジオ開催クラスはトレーニングコースによる休講や時刻変更の場合
ございます。
- ※4...7月は代行開催となります。
- ※5...特別スケジュールとなります。開催日・クラス内容をご確認ください。
**★急な代講やスケジュールの変更もございます。
詳細は予約システムでご確認下さい。**