

- 🟡 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	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B										
<p>16日(月・祝)のスケジュール</p> <p>11:00~12:15 ボディⅡ (ユカリ)</p> <p>13:00~14:00 体幹コントロールピラティスⅠ (マユ)</p> <p>14:30~15:30 マタニティピラティス (マユ)</p> <p>14:45~15:45 バランスボールピラティス (ヤスヨ)</p> <p>16:15~17:15 リラックス (ハッチ)</p>												7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (フロアⅠ) カオリ											
																10:00 ~ 11:00 👇 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ				10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガⅠ 12,26日) アシュタンガヨガⅡ トモヒロ			
11:00 ~ 12:15 ボディⅡ ユカリ	11:30 ~ 12:30 👇 ビューティ・ベルヴィス 9,23日) 筋膜ストレッチ~整顔 ニノ 16日) 休講	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロアⅠ カヨ	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロアⅠ キコ	11:00 ~ 12:00 バランスボールピラティス レナ		11:30 ~ 12:30 👇 エクササイズローラーピラティス ヒロコ 27日) 姿勢改善ピラティス 代講	11:00 ~ 12:00 ママヨガ サイコ	11:00 ~ 12:15 フロアⅠ カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピラティスⅡ ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 👇 リラックス フェイ												
13:00 ~ 14:00 👇 体幹コントロールピラティスⅠ マユ		13:00 ~ 14:00 👇 リラックス カヨ	13:15 ~ 14:15 👇 体幹コントロールピラティスⅠ ヨウコ				12:45 ~ 14:00 フロアⅠ 6日) ボディⅠ 👇 サイコ	12:30 ~ 13:30 👇 リラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ボディⅡ 8,22日) ボディⅠ 👇 トモ	13:15 ~ 14:15 👇 体幹コントロールピラティスⅠ キョンシツ												
	14:30 ~ 15:30 マタニティ・ピラティス マユ	14:45 ~ 15:45 👇 ビューティ・ベルヴィス 31日) 筋膜ストレッチ~くびれ ミワ 17日) 代講		15:00 ~ 16:00 👇 リラックス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリー・ピラティス ヒロコ	14:30 ~ 15:45 マタニティ・ヨガ ミヅホ		15:00 ~ 16:00 👇 リラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 👇 体幹コントロールピラティスⅠ サトミ	13:30 ~ 14:45 👇 ボディⅠ マユミ 21日) 代講	14:15 ~ 15:30 フロアⅠ チヒロ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロアⅠ キコ											
16:00 ~ 17:00 バランスボールピラティス ヤスヨ 116日のみ時間変更! 14:45~15:45	16:45 ~ 17:45 👇 リラックス ハッチ 116日のみ時間変更! 16:15~17:15	16:30 ~ 17:30 体幹コントロールピラティスⅡ イクコ		16:30 ~ 17:45 ボディⅠ 👇 26日) フロアⅠ カコ			16:15 ~ 17:15 👇 筋膜ストレッチ~ 6日) 整顔 13日) くびれ 20日) 美脚 27日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ		15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティスⅠ 👇 28日) 代謝アップピラティスⅡ サトミ	15:15 ~ 16:30 メディテーション ハッチ	16:15 ~ 17:15 👇 ビューティ・ベルヴィス 1,15日) ニノ 8 22日) ナオミ 22日) フローダンス (ナオミ) 29日) 代講	16:30 ~ 17:30 👇 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) キコ 22日) 休講											
										16:45 ~ 17:45 👇 リラックス ヤスヨ	時間変更 17:00 ~ 18:15 フロアⅡ ハッチ												
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロアⅠ アツコ 16日) 休講	19:30 ~ 20:30 👇 ビューティ・ベルヴィス ニノ 16日) 休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティスⅠ 👇 10,24日) 体幹コントロールピラティスⅡ イクコ	5週目のみ変更 18:45 ~ 19:45 👇 ビューティ・ベルヴィス 24日) 筋膜ストレッチ~美脚 31日) 整顔 キョウコ	18:30 ~ 19:45 フロアⅡ カヨ	18:30 ~ 19:30 リラックス 👇 25日) 18:30~19:45 メディテーション カコ	18:45 ~ 19:45 👇 筋膜ストレッチ~ 5日) 整顔 12日) くびれ 19日) 美脚 26日) ビューティ・ベルヴィス ノリコ	18:30 ~ 19:45 フロアⅡ アキラ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティスⅠ 👇 13,27日) 代謝アップピラティスⅡ アユミ	時間・クラス変更 18:30 ~ 19:45 フロアⅠ ユカリ	<p>急なクラス変更や代講、休講になることが ございます。</p> <p>詳細はweb予約フォームでご確認の上、 ご来店をお願いいたします。</p>													
20:00 ~ 21:15 ボディⅡ マミ 16日) 休講		20:00 ~ 21:15 👇 ボディⅠ ハッチ		20:00 ~ 21:00 👇 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ	20:15 ~ 21:15 👇 エクササイズローラーピラティス アユミ	20:00 ~ 21:15 フロアⅠ アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガⅠ 13,27日) アシュタンガヨガⅡ トモヒロ	時間・クラス変更 20:00 ~ 21:00 👇 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリ															