

👉: 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
🟠 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

Jul-18

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					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
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】		
					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 【アヤ】 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】 6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~ 17:30 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) ヨガニド ラー	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 【ノブ】 16日(祝) 休講	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 【クワ】	<p>🟡 〇16日(祝)は短縮営業となります</p> <p>🟡 〇一部クラス変更</p> <p>🟡 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> <p>🟡 〇担当インストラクター変更</p> <p>🟡 月曜18:30~リラックス 7月よりノブ先生が担当になります</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 【ミワ】 20日) 筋膜ストレッチ 〜美脚〜		