

👉: 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

Aug-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】 5日) フローII
9:45 ~ 10:45 🟡 リラククス 【トモヒロ】	9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 14, 28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 🟡 リラククス 【イルリ】		
					10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I 【ヤッコ】	10:30 ~ 11:30 🟢 リラククス 【レン】
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】 13日) 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】 9, 23日) フロー I	11:15 ~ 12:15 🟣 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 3日) ベルヴィスフローダ ンス 17日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		
					12:30 ~ 13:30 🟢 リラククス 【ヤッコ】 18日) ヨガ ニドラ	12:00 ~ 13:00 🟢 体幹コントロールピラ ティス I 【イクコ】 12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】 13日) ボディ II	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】 14日) リラククス	13:00 ~ 14:00 🟢 リラククス 【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】 26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】 11, 25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】	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 🟢 リラククス 【ナナ】 30日) アロマヨガ リラククス	14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 10, 24日) ボディ I		15:15 ~ 16:15 🟣 ビューティ・ベルヴィ ス 【キョウコ】 12日) ベルヴィス・フ ローダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】			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】 14, 28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】 10, 24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】 11, 25) フローII	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 12, 26日) アシュタンガ ヨガII
18:30 ~ 19:30 🟢 リラククス 【ノブ】	18:30 ~ 19:45 🟢 ボディ I 【ユミコ】 14, 28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】 8, 22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 🟢 リラククス 【クワ】	※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。 詳しくはWeb予約システムをご確認ください	
		19:45 ~ 21:00 🟢 ボディ I 【ミヤビ】 8, 22日) ボディ II			※筋膜ストレッチのクラスは、男性、 マタニティの方はご受講できません。	
20:15 ~ 21:15 🟢 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】	20:15 ~ 21:15 🟢 リラククス 【マリ】 14日) アロマヨガ リ ラククス		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】 17日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		