

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75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
				7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガフ ロー I) カオリ									
						10:00 ~ 11:00 📌 アロマヨガリラク ス (60分) ヤスヨ 8日) 代講							
11:00 ~ 12:15 ヨガボディ II ユカリ	クラス変更 11:30 ~ 12:30 📌 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 ニノ		11:00 ~ 12:15 📌 アロマヨガ フロー I カヨ	11:30 ~ 12:45 📌 アロマヨガ フロー 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 31日) 姿勢改善ピラ ティス ヒロコ 17日) 代講	11:00 ~ 12:00 ママヨガ サイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー 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 📌 ヨガリラク 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 📌 ヨガリラク ス カヨ	クラス一部変更 13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロールピラ ティス I 29日) 体幹コ ントロールピラティス II ヨウコ 15日) 代講					12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 3日) ヨガボディ I 📌 サイコ	12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラク ス カヨ		12:30 ~ 13:45 ヨガボディ I 📌 12,26日) ヨガボ ディ II トモ	13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロール ピラティス I キョウシツ
	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 28日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミワ		15:00 ~ 16:00 📌 ヨガリラク ス サナ	担当変更 14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピラティス サオリ 16日のみ) 体幹コントロ ールピラティス I 📌 ヒロコ	14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミヅホ		15:00 ~ 16:00 📌 ヨガリラク 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 📌 ヨガボディ I マユミ	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I チヒロ 12日) 代講	14:45 ~ 16:00 📌 アロマヨガ フロー I キコ
16:00 ~ 17:00 バランスボールピ ラティス ヤスヨ	時間変更 16:15 ~ 17:15 📌 ヨガリラク ス ハッチ	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 ヨガボディ I 📌 30日) ヨガフロー I カコ		16:15 ~ 17:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 8日) 整顔 10日) くびれ 17日) 美脚 24,31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 📌 25日) 代謝アップピラ ティス II サトミ	15:15 ~ 16:30 ヨガメディテー ション ハッチ	16:15 ~ 17:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 5日) ニノ 12,26日) ナオミ 19日) フローダンス (代講)	16:30 ~ 17:30 📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ キコ 19日) 休講
										16:45 ~ 17:45 📌 ヨガリラク ス ヤスヨ	17:00 ~ 18:15 ヨガフロー II ハッチ		
18:30 ~ 19:45 📌 アロマヨガ フロー I アッコ 27日) 代講	クラス・時間変更 19:15 ~ 20:15 📌 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 ニノ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I 📌 14,28日) 体幹コ ントロールピラティス II イクコ	18:45 ~ 19:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 28日) 筋膜ストレッチ ~美脚 キョウコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II カヨ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラク ス 📌 29日) 18:30~19:45 ヨ ガメディテーション カコ	18:45 ~ 19:45 📌 筋膜ストレッチ ~ 2日) 整顔 9日) くびれ 16日) 美脚 23,30日) ビューティ・ベル ヴィス ノリコ 2日) 代講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II アキラ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 📌 10,24日) 代謝アップピ ラティス II アユミ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユカリ 17,24日) 代講				
20:00 ~ 21:15 ヨガボディ II マミ 13日) 代講		20:00 ~ 21:15 📌 ヨガボディ I ハッチ		20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラ 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 16日のみ) 体幹コ ント ロールピラティス I マ ユ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ I 10,24日) アシュタ ンガヨガ II トモヒロ	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ ユカリ 17,24日) 代講				

急なクラス変更や代講、休講になることが
ございます。

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。