

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ								07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ			
										09:00~10:15 📍 ヨガボディ I カナ			
11:00~12:15 ヨガフロー I ミユコ	11:00~12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I フミ	11:00~12:00 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:00~12:00 📍 ヨガリラックス クミ	10:45~12:00 マタニティ・ヨガ 4.18日) マミ 11.25日) マミコ		10:30~11:45 ヨガフロー I ミカコ	11:00~12:00 産後リカバリー・ ヨガ マミコ	11:00~12:00 📍 ヨガリラックス 27日) 11:00~12:15 リストラティブヨガ マミ		10:45~11:45 📍 アロマヨガ リラックス カナコ		10:00~11:00 📍 体幹コントロール ピラティス I 8日) 体幹コントロール ピラティス II ノリコ	
12:30~13:45 📍 ヨガボディ I カナ		12:30~13:45 アロマヨガ フロー I アツコ		12:30~13:30 📍 ヨガリラックス ハルナ	12:15~13:30 ヨガボディ II カナコ	12:00~13:00 📍 5日) はじめてのピラティス 12日) 体幹コントロール P I 19日) 代謝アップ P I 26日) 体幹コントロール P II エミ	12:45~13:45 5.19日) ママヨガ マミコ	12:30~13:45 📍 ヨガボディ I タム		12:15~13:15 📍 体幹コントロール ピラティス I 21日) 体幹コントロール ピラティス II スミヨ		11:30~12:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	
			13:00~14:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ナミ			13:30~14:45 ヨガボディ III ミネコ				13:45~15:00 ヨガフロー I 14日) ヨガフロー II ミコ		13:00~14:15 ヨガフロー II チエ	
14:00~15:00 📍 ヨガリラックス タム		14:30~15:45 📍 ヨガボディ I ミユコ		14:00~15:15 📍 ヨガボディ I ミカコ				14:00~15:15 シヴァナンダヨガ I ミコ	14:00~15:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ナミ	15:30~16:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		14:45~15:45 📍 体幹コントロール ピラティス I エミ	
				15:30~16:30 📍 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ						17:00~18:15 📍 ヨガボディ I シイナ		16:15~17:30 アロマヨガ フロー I アツコ	
										18:30~19:30 📍 7.21日) ヨガリラックス 14.28日) ヨガニドラー サトミ		17:45~19:00 📍 ヨガボディ I 1.8.15.22日) アツコ 29日) チエ	
18:30~19:30 📍 ヨガリラックス ミカコ	18:30~19:30 📍 体幹コントロール ピラティス I 30日) 代謝アップ ピラティス I エミ	19:00~20:00 📍 3.17.31日) ビュー ティ・ ベルヴィス 10.24日) ベルヴィス・ フローダンス ナナエ	18:45~20:00 シヴァナンダヨガ I ミコ	18:30~19:45 ヨガフロー I カナ	18:30~19:30 4.18日) 📍 体幹コントロール ピラティス I 11.25日) 体幹コン ロールピラティス II スミヨ	18:45~20:00 📍 ヨガボディ I チエ	18:45~19:45 5.12.26日) 📍 代謝アップ ピラティス I 19日) 代謝アップ ピラティス II ナミ	18:45~19:45 📍 ヨガリラックス 20日) ヨガニドラー ミコ	18:30~19:30 6.20日) 📍 体幹コントロール ピラティス II 13.27日) 体幹コン ロールピラティス I レイコ	<p style="text-align: center;">7月16日(月・祝) 海の日のクラススケジュール</p> <p>09:30~10:30 体幹コントロールピラティス I 【フミ先生】 10:45~12:00 アロマヨガ フロー I 【サトミ先生】 12:30~13:45 ヨガ ボディ I 【チエ先生】 14:00~15:00 ヨガ リラックス 【タム先生】 15:15~16:30 ヨガ ボディ II 【ミネコ先生】</p>			
19:45~21:00 2.30日) 📍 ヨガボディ I 9.23日) ヨガボディ II マスミ		20:15~21:15 📍 アロマヨガ リラックス サトミ		20:00~21:15 📍 ヨガボディ I ミネ	20:00~21:15 11.25日) ヨガ メディテーション カナ	20:15~21:15 📍 ヨガリラックス ミユコ	20:00~21:00 📍 12.26日) 体幹コントロール ピラティス I ナミ	20:00~21:15 📍 ヨガボディ I マスミ		<p style="text-align: center;">* 7月開催のワークショップ *</p> <p>7月 1日(日) 11:00~13:00 アーユルヴェーダ 基礎編 【浅貝賢司先生】 7月 1日(日) 14:30~16:30 アーユルヴェーダ 生活編 【浅貝健司先生】 7月 13日(金) 18:45~20:45 マインドフルネスとコンパッション 【カオ先生】 ~ 思いやりを育むヨガ ~</p>			