

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	10:45 ~ 12:00 メディテーション タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガ II ノリコ	10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス サエ		10:30 ~ 11:45 フロー II リツコ 9・23日) ボディIII		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコS		9:15 ~ 10:30 📍 ボディ I マッコ ※1	10:00~11:15 メンズヨガ リツコ 25日のみ開催	9:00 ~ 10:15 フロー I サユリ ※1	
11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス ミュキ		11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ミュキ			11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ミカ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ			11:00 ~ 12:15 フロー I ミュ	11:00 ~ 12:00 📍 アロマヨガ リラククス マッコ	11:30 ~ 12:30 📍 体幹コントロール ピラティス I ミュキ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ノリコ	10:30 ~ 11:30 📍 リラククス サユリ ※1 ※3
12:30 ~ 13:45 フロー II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ミュキ	12:30 ~ 13:00 📍 チェアヨガ サナ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 📍 リラククス カオルコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II ミカ ※1	12:15 ~ 13:30 📍 ボディ I リツコ 9・23日) フロー I	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス II マリコ	12:45 ~ 13:45 📍 ビューティ・ベルヴィス アキコ 17日) 筋膜ストレッチ 〜整顔	12:15 ~ 13:15 産後リカバリー ヨガ リツコS	12:30 ~ 13:45 フロー I アズサ		12:30 ~ 13:45 ボディ II リツコ 12・26日) フローII	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス II ノリコ 12・19・26日) 13:00 〜14:00 ※3
		13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I サナ									13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス II ミュキ		
14:00 ~ 15:15 リストラティブヨガ サユリ		15:00 ~ 16:00 📍 リラククス ノゾミ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリー ピラティス マユ	14:15 ~ 15:15 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ	14:00 ~ 15:15 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 29日) アシュタンガ ヨガIII ※2	14:00 ~ 15:00 📍 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:30 ~ 15:45 フロー II ※1	14:30 ~ 15:30 📍 代謝アップ ピラティス I ヒロコ 24日のみ開催 ※4	14:15 ~ 15:30 フロー II アズサ	14:30 ~ 15:30 📍 はじめての ピラティス カズエ	14:15 ~ 15:30 📍 ボディ I リツコ	
15:45 ~ 16:45 📍 リラククス ミサト	15:30 ~ 16:30 📍 6日・20日) 筋膜ス トレッチ〜くびれ 13・27日) フロー ダンス リエコ			15:30 ~ 16:45 📍 ボディ I ノリ		15:30 ~ 16:30 📍 アロマ ヨガ リラククス ヒロコ		16:00 ~ 17:00 バランスボール ピラティス カズエ	16:00 ~ 17:00 📍 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ララ・ベヌーシス 3日のみ開催 ※4	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 📍 体幹コントロール ピラティス I カズエ	16:00 ~ 17:00 📍 リラククス ツノチエ	
										17:15 ~ 18:15 📍 ビューティ・ベルヴィス マユミ		17:15 ~ 18:30 フロー I ツノチエ	
18:30 ~ 19:45 フロー II ユキ	18:30 ~ 19:30 📍 姿勢改善ピラティス タケマサ	18:30 ~ 19:45 フロー I マユミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス II マリコ	18:30 ~ 19:45 フロー I タダヒコ	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティス I メグミ ※1	18:30 ~ 19:30 📍 ビューティ・ベルヴィス マサコ 2日) 筋膜ストレッチ 〜美脚 16日) フローダンス	18:45 ~ 19:45 📍 体幹コントロール ピラティス I マサコ	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I ミヤビ	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティス I ナオコ	<p><ワークショップ> 8/3(金)14:00~SUMMERTIME YOGA~サマータイムヨガ~ ララ・ベヌーシス</p> <p><説明会> 8/5(日)14:00~ピラティスベーシックトレーニングコース(体験クラス付き) ヒロコ</p> <p>※1...8月〜クラス内容、開催時刻、インストラクター等が変更となります。 ※2...第5週目がある月は、5週目のみアシュタンガIIIの開催となります。 ※3...トレーニングコースによる休講や時刻変更の場合がございます。 ※4...特別スケジュールとなります。開催日・クラス内容をご確認ください。</p>			
20:00 ~ 21:15 フロー I ユキ	20:00 ~ 21:00 📍 代謝アップ ピラティス I タケマサ	20:00 ~ 21:00 📍 リラククス マユミ	20:00 ~ 21:00 📍 体幹コントロール ピラティス I マリコ	20:00 ~ 21:15 メディテーション タダヒコ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス II メグミ ※1	20:00 ~ 21:15 フロー II ユキコ 2日) ボディ II	20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス II マサコ	20:00 ~ 21:00 📍 リラククス ミヤビ	19:45 ~ 20:45 📍 体幹コントロール ピラティス I ナオコ 31日) 体幹コントロール ピラティス II	<p>※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。 ※祝日の18時以降クラスは休講です。 ※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。</p>			