

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 ミュコ	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 1.15.29日) マミ 8日) ミコ 22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 31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 12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 📍 2日) はじめてのピラティス 9日) 体幹コントロール P I 16日) 代謝アップ P I 23日) 体幹コントロール P I 30日) 体幹コントロール P II エミ	12:45～13:45 9.30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 18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 11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 ミュコ		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 ミュキ		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 ミュキ						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 📍 4.18日) ヨガリラックス 11.25日) ヨガニドラー サトミ		17:45～19:00 📍 ヨガボディ I アツコ	
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 27日) 代謝アップ ピラティス I エミ	19:00～20:00 📍 7.21日) ビューティ・ ベルヴィス 14.28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 1.15.29日) 📍 体幹コントロール ピラティス I 8.22日) 体幹コントロール 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 2.9.23.30日) 📍 代謝アップ ピラティス I 16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 17日) ヨガニドラー ミコ	18:30～19:30 3.17.31日) 体幹コントロール ピラティス II 10.24日) 📍 体幹コントロール ピラティス I レイコ	* 8月開催のワークショップ * 8月4(土)、5日(日) リー先生 ◇10:00～17:00 チャクラ・ヨガ・ワークショップ ～輝いて生きる！～ 8月11日(土) カナ先生 ◇10:30～17:30 ポーズのコツ ～慣れてきたら見直したい20ポーズ～ 8月25日(土) キミ先生 ◇12:30～14:00 アーサナのバランス力と柔軟性を高める ～静的・動的アプローチ～ ◇15:00～17:00 はじめてのマインドフルネス瞑想 ～五感を研ぎ澄ませる～			
19:45～21:00 6.20日) 📍 ヨガボディ I 13.27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 8.22日) ヨガ メディテーション カナ	20:15～21:15 📍 ヨガリラックス ミュコ	20:00～21:00 📍 9.23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					