

- 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 1.8日) 代講 | | | | 10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 9,23日) アシュタ ンガヨガ II トモヒロ | | | | | |
| 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) 整頓 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 8日) 代講 | 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 キョンシツ | | |
| | 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 ~ 3日) 整頓 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 | | 16:45 ~ 17:45 📌 ヨガリラク ス ヤスヨ | 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 11日) 代講 | 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 📌 ヨガフロー II ハッチ 11日) 代講 | | | | |
| 18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ 27日) 代講 | クラス・時間変更 19:15 ~ 20:15 📌 筋膜ストレッチ ~ 6日) 整頓 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 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) 整頓 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 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。