

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN				
		07:30 ~ 08:30 ♥ ウェイクアップ (フロア I) トモコ								
		09:30 ~ 10:45 メディテーション トモコ		10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガI トモヒロ 23日) 代講						
11:00 ~ 12:15 ボディ II ユカリ	11:15 ~ 12:30 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス ニノ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ カヨ	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ キコ	11:00 ~ 12:15 ♥ フロア I ヤスヨ 29日) 代講	11:30 ~ 12:30 ♥ ジェントルピラティス withエクササイズロー ラー 24日) ジェントル・ピラ ティス ヒロコ	11:15 ~ 12:15 17日)産後リカバリーヨ ガ10,24日) ママヨガ サイコ 10日) 代講 ! 3日のみ変更! 11:15 ~12:30アロマヨガ	11:00 ~ 12:15 ♥ フロア I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジヤイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 コアコントロールピラ ティス ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 ♥ リラククス フェイ
13:00 ~ 14:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・ベーシック マユ		13:00 ~ 14:00 ♥ リラククス カヨ	13:15 ~ 14:15 ♥ コアコントロールピラ ティス・ベーシック ヨウコ			12:45 ~ 14:00 ♥ フロア I サイコ 10日) 代講 ! 3日のみ変更! 13:00~14:00 ヨガニドラー	12:30 ~ 13:30 ♥ リラククス カヨ	12:30 ~ 13:45 ボディ II 12,26日) ボディ I ♥ トモ	13:15 ~ 14:15 ♥ コアコントロールピラ ティス・ベーシック キヨウシツ	
	14:30 ~ 15:30 マタニティピラティス マユ	14:45 ~ 16:00 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス 28日のみ) 14:45~ 15:45フロードダンス ミワ	14:45 ~ 16:00 ♥ ボディ I サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピラ ティス ヒロコ 23日) 休講	14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミツホ ! 23日のみ変更! 14:30~15:30 リラククス	15:00 ~ 16:00 ♥ リラククス カヨ	14:00 ~ 15:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・ベーシック サトミ	13:30 ~ 14:45 ♥ ボディ I マユミ	14:15 ~ 15:30 ♥ フロア I トモコ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ キコ
16:00 ~ 17:00 コアコントロールピラ ティス・ベーシック (バランスボール) ヤスヨ		16:30 ~ 17:30 コアコントロールピラ ティス イクコ	16:30 ~ 17:30 ♥ ヨガニドラー (寝たままヨガ) ノゾミ	16:30 ~ 17:45 ♥ ボディ I 30日) フロア I カコ ! 23日のみ時間変 更! 16:00~17:15		16:15 ~ 17:30 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス キョウコ ! 3日のみ時間変更! 14:30~15:45	15:30 ~ 16:30 フロアピラティス・ ベーシック ♥ 25日) フロアピラティ ス サトミ	15:15 ~ 16:30 メディテーション トモコ	16:15 ~ 17:30 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス 5,19日) ニノ 12日) ナオミ 26日) フロードダンス (ナオミ)	16:30 ~ 17:30 ♥ ヨガニドラー キコ 休講)26日
	16:45 ~ 17:45 ♥ リラククス ハッチ	急なクラス変更・代講となる場合がございます。 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。					16:45 ~ 17:45 ♥ リラククス ヤスヨ 25日) 代講	17:15 ~ 18:30 フロア II ハッチ		
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ アツコ	19:30 ~ 20:45 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス ニノ	18:30 ~ 19:30 コアコントロールピラ ティス・ベーシック ♥ 14,28日) コアコン ロール ピラティス イクコ	18:45 ~ 20:00 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス キョウコ	18:45 ~ 20:00 フロア II カヨ	18:30 ~ 19:30 リラククス ♥ 29日) 18:30~19:45 メディテーション カコ	18:45 ~ 20:00 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス ノリコ 2日) 代講 23日) 休講	18:30 ~ 19:45 フロア II アキラ 23日) 休講	18:30 ~ 19:30 ♥ フロアピラティス・ ベーシック 10,24日) フロア ピ ラティス アユミ 3日)休講	18:45 ~ 20:00 ♥ ヨガ フロア I ユカリ 3日) 休講	
20:00 ~ 21:15 ボディ II マミ		20:00 ~ 21:00 ♥ リラククス ハッチ	20:15 ~ 21:30 アロマヨガ カヨ	20:00 ~ 21:15 ユカリ	20:15 ~ 21:15 ♥ ジェントルピラティス withエクササイズロー ラー 9日) ジェントル・ピラ ティス アユミ 23日) 休講	20:00 ~ 21:15 ♥ フロア I アキラ 23日) 休講	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガI 10,24日)アシュタンガ II トモヒロ 24日) 代講 3日) 休講	20:15 ~ 21:30 リストライティブヨガ ユカリ 3日) 休講		

【コース説明会】ピラティス進路相談会

11月3日(金・祝) 12:45~13:15

11月23日(木・祝) 15:45~16:15

【体験クラス付コース説明会】(ヨガ)
ベーシック・トレーニングコース/ヨギー・インスティテュート認定200時間

11月18日(土) 9:30~10:30

※説明会のみ銀座スタジオで開催※

11月のワークショップ

★11月3日(金・祝) 16:15~17:45
はじめよう、陰ヨガ~Part3 上半身~ (トモヒロ)

★11月23日(木・祝) 14:00~15:30
ロールアップが好きになるヒント
~苦手意識を克服する90分~ (ヒロコ)