

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
<p><b>★年末年始スケジュールについて★</b>                      スタジオは12月31日(日)~1月3日(水)までお休みとなります。                      12月29日(金)・30日(金)・1月4日(木)は年末年始特別スケジュールとなりますので、                      スタジオにて掲示されているスケジュールをご確認ください。</p>								<p><b>★初めての方にオススメクラス★</b>                      【ウェルカム ヨガ】 16日(土) 13:00~14:15                      【ウェルカム ピラティス】 24日(日) 11:15~12:15</p>				<p>8:00~9:15                      アシュタンガヨガI                      アシュタンガヨガII                      24日)                      マツコ</p>	
10:45 ~ 12:00 フロー I ♥ ヤエ		10:45 ~ 11:45 フローピラティス・ ベーシック♥ ハルカ		10:30 ~ 11:30 リラックス♥ 6,20日) ユミ 13,27日) カオ	11:30 ~ 12:30 産後リカバリーヨガ アイス	11:00 ~ 12:15 ボディ I ♥ ヒロミ		11:00 ~ 12:00 コアコントロールピ ラティス・ベーシッ ク♥ コアコントロールピ ラティス 29日) ハルカ	11:00 ~ 12:00 マタニティピラティス 1,15日) リカバリーピラティス 8,22日) アサミ	9:45 ~ 10:45 コアコントロールピ ラティス・ベーシッ ク♥ アサミ		9:45 ~ 11:00 ボディ I ♥ ヒロミ	
12:30 ~ 13:30 コアコントロールピ ラティス・ベーシッ ク♥ ナナ		12:15 ~ 13:30 ビューティ・ベル ヴィス♥ ハツミ		12:00 ~ 13:00 コアコントロールピ ラティス・ベーシッ ク♥ ナナ		13:00 ~ 14:00 フローピラティス・ ベーシック♥ フローピラティス 14日) ハルカ		12:15 ~ 13:30 ビューティ・ベル ヴィス♥ ユウコ	13:00 ~ 14:00 ママヨガ 8,22日のみ) ユミ	11:15 ~ 12:30 アロマヨガ トモ		11:15 ~ 12:30 ビューティ・ベルヴィス♥ 3,17日) ユウコ 11:15 ~ 12:15 コアコントロールPB♥ 10日) <b>ピラティス ウェ ルカム 24日)</b> ナナ	
14:00 ~ 15:15 ボディ I ♥ モミ		14:00 ~ 15:15 フロー I ♥ マツコ		13:15 ~ 14:30 ビューティ・ベル ヴィス♥ ハツミ	13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ アイス	14:30 ~ 15:30 リラックス♥ 14:30 ~ 15:45 リストラティブヨガ 14日) カオリ		14:00 ~ 15:15 ヨガ フロー I ♥ 1,15日) ヨガ ボディ I ♥ 8,22日) カオ		13:00 ~ 14:15 ボディ I ♥ <b>ウェルカムヨガ 16日)</b> アイス		13:00 ~ 14:15 フロー II 3,17日) アロマヨガ 10,24日) カオリ	
18:00 ~ 18:30 チェアヨガ ~着替え ずにできる30分ヨガ ~♥ カオリ	<p><b>★12月のワークショップ★</b>                      8日(金) 18:30~20:00 (90分)                      リー先生『夢を叶えるインドの女神達~自分らしく生きる為のヨガ・テクニク~』</p>								18:00 ~ 18:30 チェアヨガ ~着替え ずにできる30分ヨガ ~♥ 1,15日) カオ 22日) ロミ ※8日は休講		14:45 ~ 15:45 リラックス♥ ロミ	14:45 ~ 15:45 ヨガ ニドラー♥ 3,17日) ロミ リラックス♥ 10,24日) カオリ	
19:00 ~ 20:15 フロー I ♥ カオリ	18:45 ~ 19:45 コアコントロールPB ♥11,25日) アサミ 18:45 ~ 20:00 ビューティ・ベルヴィ ス♥4,18日) ユウコ	18:30 ~ 19:45 ボディ I ♥ トモ	19:00 ~ 20:00 ヨガニドラー♥ 5,19日) リラックス♥ 12,26日) ロミ	18:30 ~ 19:45 ボディ I ♥ 6,20日) ロミ フロー I ♥ 13,27日) カオ	19:00 ~ 20:15 ビューティ・ベル ヴィス♥ ユウコ	18:45 ~ 20:00 ボディ II 7,21日) フロー II 14,28日) ヤエ	18:30 ~ 19:30 コアコントロールピ ラティス・ベーシッ ク♥ ナナ	19:00 ~ 20:15 メディテーション 1,15日) カオ ボディ I ♥ 22日) ロミ ※8日は休講	18:45 ~ 19:45 コアコントロールピ ラティス・ベーシッ ク♥ ナナ	16:15 ~ 17:30 ビューティ・ベル ヴィス♥ ユウコ			
				20:00 ~ 21:00 リラックス♥ カオリ				19:45 ~ 20:45 リラックス♥ 7,21日のみ) ロミ		<p>※代講・休講スケジュールは                      スタジオにて掲示されております一覧表をご覧ください。</p>			

時間が変更になりました!  
 チェアヨガから連続受講可能です!