

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

A B A B A B A B A B A A

<秋・冬スケジュール>になりました! ※□はクラス内容を変更しました。  
※□はクラス開始時間、担当の先生を変更しました。

クラスの入  
れ替え時間  
に余裕が  
出  
来  
ま  
し  
た!

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 ♡ 4,18日) ユミ 11,25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 27日) ハルカ	11:00 ~ 12:00 マタニティピラティ ス 6,20日) リカバリーピラティ ス 13,27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	8:00~9:15 アシュタンガヨガI アシュタンガヨガII (29日) マツコ	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 12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 (6,20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 ♡ 1,15,29日) ユウコ 11:15 ~ 12:15 コアコントロールP B ♡ 8日) <b>ピラティス                  ウェルカム22日)</b> ナナ	11:15 ~ 12:30 ビューティ・ベルヴィス ♡ 1,15,29日) ユウコ 11:15 ~ 12:15 コアコントロールP B ♡ 8日) <b>ピラティス                  ウェルカム22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 12日) カオリ	14:00 ~ 15:15 ヨガ フロー I ♡ (6,20日) ヨガ ボディ I ♡ (13,27日) カオ	14:00 ~ 15:15 ヨガ フロー I ♡ (6,20日) ヨガ ボディ I ♡ (13,27日) カオ	13:00 ~ 14:15 ボディ I ♡ <b>ウェルカムヨガ                  14日)</b> アイス	13:00 ~ 14:15 フロー II (1,15,29日) アロマヨガ (8,22日) カオリ	13:00 ~ 14:15 フロー II (1,15,29日) アロマヨガ (8,22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	★10月のワークショップ★ 16日(月)14:00-15:30 ショウコ・デュビスキー 『Yoga for Women』~女性のためのヨガプラクティス~ 16日(月)19:00-20:30 ショウコ・デュビスキー 『アーユルヴェーダ+ヨガ』~自分を知り、バランスのとれたライフスタイルを築く~ ★初めての方にオススメクラス★ 【ウェルカム ヨガ】 14日(土) 13:00-14:15 【ウェルカム ピラティス】 22日(日) 11:15-12:15				18:00 ~ 18:30 チェアヨガ ~着替え ずにできる30分ヨガ ~ ♡ (6,20日) カオ (13,27日) ロミ	18:00 ~ 18:30 チェアヨガ ~着替え ずにできる30分ヨガ ~ ♡ (6,20日) カオ (13,27日) ロミ	14:45 ~ 15:45 リラックス ♡ ロミ	14:45 ~ 15:45 ヨガ ニドラー ♡ (1,15,29日)ロミ リラックス ♡ (8,22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P B ♡ 2,16,30日) アサミ 18:45 ~ 20:00 ビューティ・ベルヴィ ス ♡ 9,23日)ユウコ	18:30 ~ 19:45 ボディ I ♡ (4,18日) ロミ フロー I ♡ (11,25日) カオ	19:00 ~ 20:15 ヨガニドラー ♡ (3,17,31日) リラックス ♡ (10,24日) ロミ	18:30 ~ 19:45 ボディ I ♡ (4,18日) ロミ フロー I ♡ (11,25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 (5,19日) フロー II (12,26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 (6,20日) カオ ボディ I ♡ (13,27日)ロミ	18:30 ~ 19:30 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 ♡ (5,19日のみ) ロミ	★祝日スケジュール★ 9日(祝月) 10:00~11:15 ボディ I ♡ 9日(祝月) 11:00~12:15 メンズヨガ ♡ 9日(祝月) 11:45~12:45 コアコントロール ピラティス・ベーシック ♡ 9日(祝月) 13:15~14:30 ボディ II 9日(祝月) 15:00~16:15 ビューティ・ベルヴィス ♡				

新しい先生  
が担当にな  
りました!

新しい先生  
が担当にな  
りました!

夜のクラス  
増えました!

担当の先生  
が変わりま  
した!

夜のクラス  
増えました!