

◇メンズ限定クラス開催◇

1月8日(日) 9:30~10:45
 ヨガ フロー I / チアキ
 1月21日(日) 15:45~17:00
 ヨガ ボディ I / マサ

◇不定期開催クラス◇

6日(土) 10:45~12:00 ボディⅢ / 海外ゲスト トモコ
 10日(水) 11:00~12:15 ボディⅢ / 海外ゲスト トモコ
 16日(火) 12:00~13:00 フローピラティス ベーシック / ヒロコ
 30日(火) 12:00~13:00 フローピラティス アドバンス / ヒロコ

※4日(木)は年始のため、8日(月)は祝日のため特別スケジュールとなります。12月31日(日)~1月3日(水)は年末年始休業日、新年は1月4日(木)から営業いたします。
 詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|---|--|---|--|---|
| A | B | A | B | A | B | B |
| | 7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ 15日、29日) ヨガ フロー I ♥ チアキ 22日) ヨガ メディテーション ユキコ | 7:15 ~ 8:15♥ ウェイクアップ ヨガ ボディ I ノリ | 7:15 ~ 8:15♥ ウェイクアップ リラックス レン | | 9:45 ~ 11:00 ヨガ フロー II リカ | 9:15 ~ 10:15♥ リラックス ハッチ |
| | 11:15~12:15♥ ジェントル・ピラティス withエクササイズローラー マミ | 11:00 ~ 12:15 ヨガ フロー II アズサ | 10:45 ~ 11:45♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック ヤスヨ | | 10:30 ~ 11:45 ヨガ ボディ II ミヤビ | 10:45 ~ 12:00 ヨガ フロー II ハッチ |
| | 12:45 ~ 14:00♥ ビューティ・ベルヴィス アヤコ | 12:45 ~ 14:00♥ ヨガ フロー I アズサ | 13:00 ~ 14:00♥ リラックス ノゾミ | | 12:15 ~ 13:30♥ ヨガ ボディ I ケイコ | 12:30 ~ 13:30♥ ヨガ・ニドラー (寝たまんまヨガ) ノゾミ |
| | 14:30 ~ 15:30♥ リラックス ユカリン | 14:30 ~ 15:45♥ ビューティ・ベルヴィス ユミコ | 14:30 ~ 15:30 コアコントロールピラティス キョンシツ | | 14:00 ~ 15:15♥ ビューティ・ベルヴィス マナミ | 14:15 ~ 15:15♥ 6日) コアコントロール ピラティス・ベーシック ヤスヨ |
| | 16:00 ~ 17:00♥ ヨガ・ニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリン | | | | 15:45 ~ 16:45♥ ジェントル・ピラティス withエクササイズローラー マナミ | 14:15 ~ 15:30♥ 13日、20日、27日) ビューティ・ベルヴィス ユウ |
| 19:15 ~ 20:15 15日、29日) フローピラティス・ベーシック♥ 22日) フローピラティス アユミ (8日は休講となります) | 18:45 ~ 20:00♥ ヨガ ボディ I ケイコ (8日は休講となります) | 18:45 ~ 20:00♥ ヨガ フロー I ミワ | 19:00 ~ 20:00♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック キョンシツ | 18:45~20:00 10日)ヨガ フロー I ♥ 17日)ヨガ ボディ II 24日)ヨガ フロー II 31日) ヨガ メディテーショ ン キミ | 17:30 ~ 18:30♥ リラックス チアキ | 17:30 ~ 18:45 ヨガ メディテーション ミヤビ |
| | | | 20:15~21:15♥ リラックス キワ | 19:00 ~ 20:00♥ ジェントル・ピラティス withエクササイズローラー マナミ (4日は休講となります) | 16:15 ~ 17:30♥ ビューティ・ベルヴィス ミワ (4日のみ開催となります) | 18:45 ~ 20:00♥ ビューティ・ベルヴィス ミワ (4日は休講となります) |
| | | | | 18:45 ~ 20:00♥ ビューティ・ベルヴィス ミワ (4日は休講となります) | 20:15 ~ 21:30 ヨガ メディテーション カコ | ♥: 未経験者におすすめ ■ 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 |

※今月から、月曜日の
ジェントルピラティスと、
ビューティ・ベルヴィスの
クラス時間が変更になりま
す。