

◇不定期開催クラス◇

15日(水) 14:15~15:30 ヨガ ボディI/キミ  
 23日(木・祝) 11:30~12:30 フローピラティス・アドバンス/ヒロコ  
 23日(木・祝) 15:00~16:15 ヨガ フローII/ユキキ  
 29日(水) 19:00~20:00 フローピラティス・アドバンス/マミ

◇メンズ限定クラス開催◇

11月23日(木・祝) 10:15~11:15  
 コアコントロールピラティス・ベーシック/ヒロコ

※3日、23日は祝日のため特別スケジュールとなります。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	
7:15~8:15 ウェイクアップ 6日、20日) ヨガ フローI♥ チアキ 13日、27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 リラクセス レン	7:15~8:15♥ ウェイクアップ リラクセス レン		9:45~11:00 ヨガ フローII リカ	9:15~10:15♥ リラクセス ハッチ	
11:15~12:30♥ ビューティ・ベルヴィス アヤコ	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	10:45~11:45♥ 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	11:00~12:15♥ ヨガ フローI ヒロコ	11:15~12:15 4日、11日) フローピラティス・ベーシック♥ 18日) コアコントロールピラティス 25日) フローピラティス マミ	10:45~12:00 ヨガ フローII ハッチ
13:00~14:00♥ 6日) ジェントル・ピラティス 13日、20日、27日) withエクササイズローラー マミ	14日、21日のみ) 12:00~13:00 フローピラティス・ アドバンス ヒロコ	12:45~14:00♥ ヨガ フローI アズサ	13:00~14:00♥ リラクセス ノゾミ	12:15~13:30♥ ヨガ ボディI ケイコ	12:30~13:30♥ リラクセス ヒロコ	12:30~13:45♥ ヨガ フローI リー	12:30~13:30♥ ヨガ・ニドラー (寝たまんまヨガ) ノゾミ
14:30~15:30♥ リラクセス 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	14:00~15:00♥ フローピラティス・ ベーシック アユミ	14:15~15:15♥ 4日) ベルヴィス・フローダンス 14:15~15:30♥ 18日、25日) ビューティ・ベルヴィス ユウ ※11日のみ休講	14:15~15:15♥ 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	16:00~17:00♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック ケイコ	15:45~17:00 ヨガ ボディII ミヤビ	
19:15~20:15 6日、20日) フローピラティス・ベーシック♥ 13日、27日) フローピラティス アユミ	18:45~20:00♥ ヨガ ボディI ケイコ	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 1日)ヨガ ボディI♥ 8日)ヨガ フローI♥ 15日)ヨガ ボディII 22日)ヨガ フローII 29日)ヨガ メディテーション キミ	17:30~18:30♥ リラクセス チアキ	17:30~18:45 5日、19日) ヨガ ボディI♥ 12日、26日) ヨガ メディテーション ミヤビ	
			20:15~21:15♥ リラクセス キワ	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ヨガ 60分 75分</li> <li>■ ピラティス 60分</li> <li>■ ビューティ・ベルヴィス 75分</li> <li>■ ウェイクアップ 60分</li> </ul>	