

9月の精油 (アロマ)  
 ✧【ブレンド精油】ムードエンハンス✧

- ♡: 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
  - ジャイロキネシス 60分

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ I) トモヒロ ※18日休講		07:30 ~ 08:30 ♡ ウェイクアップ (コアコントロールピラティス・ベアシック) マサコ		07:30 ~ 08:30 ♡ ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ ボディⅡ) 7日、14日、21日、28日代講		07:30 ~ 08:30 ♡ ウェイクアップ (ヨガ フローⅠ) カオリ					
09:30 ~ 10:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック ヨリコ		09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ ボディⅠ リカ 29日代講)フローⅠ			10:30 ~ 11:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック マユ	09:30 ~ 10:45 ♡ ビューティ・ベルヴィス ニノ			09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ フローⅠ ノゾミ	09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ フローⅠ トモ		09:30 ~ 10:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック マサコ 10日、24日代講	
10:45 ~ 12:00 ♡ ヨガ フローⅠ ヨリコ				11:00 ~ 12:15 ♡ ヨガ フローⅠ ヒロ			10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ フミ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨガ フミ		11:00 ~ 12:15 ♡ ビューティ・ベルヴィス ノリコ 23日代講) ベルヴィス・フローダンス		11:00 ~ 12:15 ヨガ フローⅡ アズサ 24日代講	
12:15 ~ 13:30 ヨガ フローⅡ ヤスヨ		11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ リカ 26日代講	12:15 ~ 12:45 ♡ チェアヨガ30min. マリコ 5日代講	12:45 ~ 13:45 ♡ ヨガ リラックス ヒロ		11:00 ~ 12:00 ♡ ヨガ リラックス チエ	12:15 ~ 12:45 ♡ チェアヨガ30min. フミ		12:00 ~ 13:00 ママヨガ フミ	12:30 ~ 13:45 ヨガ ボディⅡ リカ 9日、16日、23日代講		12:45 ~ 14:00 ♡ ヨガ フローⅠ アズサ 24日代講	
		13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ マリコ 5日代講	13:30 ~ 14:30 ♡ ジェントル・ピラティス レナ 12日、26日ジェントル・ピラティス(エクササイズローラー)			13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ		13:00 ~ 14:15 アロマヨガ カヨ		14:00 ~ 15:00 ♡ ジェントル・ピラティス(エクササイズローラー) マミ		14:30 ~ 15:30 ♡ フローピラティス・ベアシック サトミ 10日、24日) コアコントロールピラティス・ベアシック	
14:00 ~ 15:00 ♡ ヨガ リラックス ユカリ		14:45 ~ 16:00 ♡ ヨガ リラックス タダヒコ 5日、19日) ヨガ メディテーション・ベアシック 75分		14:15 ~ 15:15 ♡ フローピラティス・ベアシック イクコ 13日代講	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ キコ	14:30 ~ 15:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック ヤスヨ		14:45 ~ 16:00 ♡ ビューティ・ベルヴィス ユミコ 15日) フローダンス60分					
			16:15 ~ 17:30 アロマヨガ カヨ	16:15 ~ 17:30 ♡ ヨガ ボディⅠ チアキ		16:00 ~ 17:15 ヨガ メディテーション・ベアシック リー 28日) ヨガ・ニドラー 60分		16:30 ~ 17:30 ♡ ヨガ リラックス ユカリ		15:30 ~ 16:30 ♡ ヨガ リラックス リカ 9日、16日、23日代講 30日) ヨガ・ニドラー		16:00 ~ 17:00 ♡ ヨガ リラックス ユミ	
※急な代講やスケジュールの変更もございます。詳細はWEB予約システムでご確認下さい。 ※18日は祝日スケジュールになります。													
18:15 ~ 19:15 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック マユ※18日休講	18:30 ~ 19:45 ♡ ビューティ・ベルヴィス エツコ ※4日、11日代講 ※18日休講	18:15 ~ 19:30 ヨガ フローⅡ リー	18:30 ~ 19:45 ♡ ヨガ フローⅠ アキラ	18:15 ~ 19:30 ♡ ビューティ・ベルヴィス マサコ	18:30 ~ 19:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック ミユキ	18:00 ~ 19:15 ♡ ヨガ ボディⅠ チエ	18:30 ~ 19:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック アユミ	18:30 ~ 19:45 アシュタンガⅠ アズサ 1日代講 1日、15日、29日) ヨガ メディテーション	18:45 ~ 20:00 ♡ ヨガ フローⅠ カズエ	18:30 ~ 19:45 ♡ ヨガ フローⅠ ヤスヨ			
19:30 ~ 20:30 ♡ ヨガ リラックス ノゾミ ※18日休講					19:45 ~ 21:00 ヨガ ボディⅢ リツコ	19:30 ~ 20:45 ヨガ ボディⅡ キミ 14日代講、7日) ボディⅠ 28日) ヨガ メディテーション	19:45 ~ 21:00 ♡ ビューティ・ベルヴィス ナオミ						
20:00 ~ 21:15 ♡ ヨガ ボディⅠ レン ※11日、18日休講	19:45 ~ 20:45 ♡ ヨガ・ニドラー ～寝たままヨガ～ リー	20:00 ~ 21:00 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック ラム	20:00 ~ 21:00 ♡ ヨガ リラックス ミズハ					20:15 ~ 21:15 ♡ ヨガ リラックス カズエ	20:30 ~ 21:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベアシック ノブオ 15日、22日代講 18日、29日) コアコントロールピラティス				

9/2 (土) 18:00~19:00  
**メンズピラティス ヒロコ**  
 ★男性限定のクラスです。  
 ★初心者から経験者まで、どなたでもご参加頂けます。

※「チェアヨガ30min～着替えずにできるヨガ～」は、着替えずにできるヨガで、椅子を使った30分のクラスです。詳しくはWEBをご覧ください。  
 ※インストラクターの都合により、開催スタジオが変更になることがあります。  
 ※天候やインストラクターの都合により、急な代講休講になることがあります。