

※3日(金)・23日(木)は祝日特別スケジュールとなります。
※代講・休講・増設クラスの情報の詳細はスタジオの掲示やブログをご確認ください。

- ♥: 未経験者におすすめ
- ヨガ 75分 (リラクセス、ヨガ・ニドラー 60分)
 - ピラティス 60分
 - ビューティ・ベルヴィス 75分 (フロードダンス 60分)
 - ウェイクアップ 60分
 - マタニティ・ヨガ 75分
 - リカバリー、ママヨガ 60分

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
					9:30 ~ 10:45 ♥ ヨガ フロー I カオリ ※8・22日のみ開催					9:00 ~ 10:15 ヨガ メディテーション マユミ		9:00 ~ 10:15 ♥ ヨガ フロー I チアキ	
	10:45 ~ 12:00 ヨガ メディテーション タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナンタヨガII ノリコ	10:30 ~ 11:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ユウ 8日) フロードダンス(60分)			10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー II リッコ		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リッコS	10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー II マユミ	10:00 ~ 11:00 フローピラティス・アドバンス ヒロコ ※18日のみ特別開催		10:30 ~ 11:30 ♥ リラクセス チアキ ※5日のみ開催
11:00 ~ 12:15 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミユキ		11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ミユキ			11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ミカ	11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック カズエ		11:00 ~ 12:15 ♥ ヨガ フロー I ミユ			11:30 ~ 12:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ミユキ	11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ノリコ	
12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 コアコントロールピラティス ミユキ		12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 ♥ リラクセス カオルコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリーピラティス ミカ	12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディ I リッコ	9・23日) ヨガ フロー I	12:45 ~ 14:00 ♥ ビューティ・ベルヴィス アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ リッコS	12:30 ~ 13:45 ♥ ヨガ フロー I アズサ ※18日のみ 12:00~13:15		12:30 ~ 13:45 ヨガ ボディ II リッコ	12:30 ~ 13:30 コアコントロールピラティス ノリコ ※5日のみ開催
		13:00 ~ 14:15 ♥ ヨガ ボディ I サナ									13:00 ~ 14:00 コアコントロールピラティス ミユキ		
14:00 ~ 15:15 リストラティブヨガ サユリ	14:30 ~ 15:30 ♥ フローピラティス・ベーシック ヒロコ (6日のみ特別開催) フローピラティス ヒロコ (13日のみ特別開催)	14:45 ~ 15:45 ♥ リラクセス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピラティス マユ	13:45 ~ 15:00 アシュタンガヨガ I カオルコ 8・22日) アシュタンガヨガII	14:15 ~ 15:15 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック カズエ	14:00 ~ 15:00 ♥ ヨガニドラー マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:30 ~ 15:45 ♥ リラクセス (60分) カオリ	14:30 ~ 15:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ノリコ ※9・10・11月限定開催	14:15 ~ 15:30 ヨガ フロー II アズサ ※18日のみ 13:45~15:00	14:30 ~ 15:30 ♥ ピラティス・ウェルカム カズエ	14:15 ~ 15:30 ♥ ヨガ ボディ I リッコ	
16:45 ~ 17:45 ♥ リラクセス ミサト	16:15 ~ 17:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス リエコ		15:30 ~ 16:45 ♥ ヨガ ボディ I ノリ		15:30 ~ 16:30 ♥ リラクセス メイコ	16:00 ~ 17:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック マリコ	16:00 ~ 17:00 コアコントロールピラティス カズエ 3・17日) バランスボール			16:00 ~ 17:00 ♥ リラクセス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック カズエ	16:00 ~ 17:00 ♥ リラクセス ツノチエ	
				17:30 ~ 18:45 ♥ ヨガ フロー I タダヒコ						17:30 ~ 18:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス マユミ		17:30 ~ 18:45 ♥ ヨガ フロー I ツノチエ	
18:45 ~ 20:00 ヨガ フロー II ミサト	19:00 ~ 20:00 ♥ フローピラティス・ベーシック タケマサ	18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ フロー I マユミ	18:45 ~ 19:45 コアコントロールピラティス マリコ		18:30 ~ 19:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック リエ	18:30 ~ 19:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス マサコ 16日) フロードダンス(60分)	18:45 ~ 19:45 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック マサコ	18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ ボディ I ミヤビ	18:15 ~ 19:15 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ナオコ 24日) ピラティス・ウェルカム		19:30 ~ 20:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ナオコ		
		20:00 ~ 21:00 ♥ リラクセス マユミ 14・28日) ヨガニドラー	20:00 ~ 21:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック マリコ		19:45 ~ 20:45 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック リエ 29日) コアコントロールピラ ティス	20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー II ユキコ	20:00 ~ 21:00 コアコントロールピラティス マサコ	20:00 ~ 21:00 ♥ リラクセス ミヤビ					

★ワークショップ★
11/5(日) 14:00-17:00 (中井 真吾)
ウェルカム・アナトミー ~解剖学基礎の基礎~

★ピラティス進路相談会★
・10/28(土) 11:30-12:00 @横浜スタジオ
・11/18(土) 16:15-16:45 @町田スタジオ