

◆代講・クラス変更情報◆					
7 / 4	火	18:45	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → トシ
7 / 5	水	13:30	代講	ヨガ ボディ・ベーシック	アツコ → エリー
7 / 8	土	12:45	代講	コアコントロールピラティス	サトミ → キミコ
7 / 9	日	11:00	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → トシ
7 / 9	日	12:15	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
7 / 16	日	13:45	クラス変更	ヨガ ボディ・ベーシック	エリー
7 / 18	火	14:00	代講	ビューティ・ペルヴィス	クニエ → ミサト
7 / 21	金	14:45	クラス変更	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ
7 / 26	水	13:30	クラス変更	ジャイロキネシス	サトミ
7 / 26	水	18:15	クラス変更	ペルヴィス・フローダンス	ヒサノ
7 / 26	水	19:30	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ヒサノ
7 / 29	土	11:00	クラス変更	ヨガ フロー・ベーシック	アツコ
7 / 30	日	13:45	クラス変更	ヨガ ボディ・ベーシック	ユウ
7 / 30	日	15:30	クラス変更	ビューティ・ペルヴィス	ミサト
◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)					
7月16日 (日)	11:00~12:00 コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ	12:15~13:15 ジャイロキネシス サトミ	13:45~15:00 ヨガ ボディ・ ベーシック エリー	15:30~17:00 ★ワークショップ★ アロマと味わう 動と静のヨガ ～内なる輝きに出会う～ エリー	
	7月17日 (月・祝)	11:00~12:00 フローピラティス・ ベーシック キミコ	12:30~13:45 アロマヨガ エリー	14:15~15:30 ヨガ フロー サリ	16:00~17:15 リストラティブヨガ サリ

骨盤から、全身トータルメンテナンス！ ～ビューティ・ペルヴィスで自分力を高める16日間～

7月16日までのビューティ・ペルヴィスのクラスではテーマにそったレッスンをおこないます！！

- ・1日～9日：軽快に本来の自分を取り戻す～脚、ヒップ、おなか周りをすっきり～
- ・10日～16日：はつらつと自信に満ちた印象へ～二の腕、デコルテ、フェイスラインをすっきり～

期間中、レッスン時にビューティ・ペルヴィス豆知識カードプレゼント&ビューティーバー(お菓子)が当たるかも！？ローズウォーターの試飲も出来ますので是非レッスンに参加してください！！※豆知識カード&ローズウォーターの試飲はなくなり次第終了となります。

7月16日(日)開催 15:30～17:00(90分) 講師：エリー先生

アロマと味わう動と静のヨガ ～内なる輝きに出会う～PART③

Velln AVEDAさんとのコラボイベント第3弾！！

今回は、第5チャクラ(自己表現)に焦点をあててクラスを進めていきます。

AVEDA「チャクラ バランシングミスト」を使用し、アロマの香りに満ちた空間で、ヨガを行います。週末にたまった疲れがいきなり回復しますよ！！癒しのワークショップも今回が最後です！！今まで気づけなかった自分に出会ってみませんか？