

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 14日) 産後リカバリーヨガ キク 7,28日) 産後リカバリーピラティス アヤリ		10:30 ~ 11:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ヒサノ		
11:00 ~ 12:00 📌 代謝アップピラティスI キミコ	11:00~12:15 フロー I 27日) フローII チアキ		11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロール ピラティスI サトミ		11:00 ~ 12:15 アロマ フロー I エリー	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロール ピラティスI サトミ
12:30~13:45 5,19日) アロマ フロー I エリー 12,26日) ボディ I 📌 アラサ ※13:00開始	12:45 ~ 13:45 📌 体幹コントロール ピラティスI トシ	12:00 ~ 13:00 📌 ビューティ・ベルヴィス アツコ	12:15 ~ 13:30 📌 ボディ I ユウ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ アラサ	12:45 ~ 13:45 体幹コントロール ピラティスII サトミ	12:15 ~ 13:15 ジャイロキネシス サトミ
		13:15 ~ 14:30 📌 ボディ I アツコ ※開始時間が15分早く なります	13:45~15:00 フロー I 29日) リストラティブヨガ 📌 アキ	13:30 ~ 14:30 📌 リラックス アラサ		13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー
	14:00~15:00 📌 13,27日) ベルヴィス・フローダンス 6,20日) ビューティ・ベルヴィス クニエ			14:45 ~ 15:45 📌 代謝アップピラティスI キミコ	14:15 ~ 15:15 📌 ビューティ・ベルヴィス	
						15:30 ~ 16:30 📌 アロマ リラックス 4日) メディテーション (75分) エリー

■3月よりクラス名称が一部変更となります

「変更前」

「変更後」

- ◆コアコントロールピラティス・ベーシック ⇒ 体幹コントロールピラティスI
- ◆コアコントロールピラティス ⇒ 体幹コントロールピラティスII
- ◆フローピラティス ベーシック ⇒ 代謝アップピラティスI
- ◆アロマヨガ ⇒ アロマ フローI

※3月から新たに【アロマ リラックス】が仲間入りします。
※ビューティ・ベルヴィスが75分→60分に変更となります。

15:45 ~ 17:00 📌
ボディ I
チアキ
※開始時間が15分早く
なります

3月21日 (水祝)
祝日スケジュール

- 10:30~11:45
ボディ I (アツコ)
- 12:00~13:00
ビューティ・ベルヴィス (アツコ)
- 13:30~14:45
フロー I (ユウ・関東)
- 15:15~16:15
アロマリラックス (ユウ・関東)

18:30~19:45 📌 5,19日) ボディ I 12,26日) フロー I サリ	18:45 ~ 19:45 📌 代謝アップピラティスI キミコ	18:30 ~ 19:45 📌 ボディ I 7日) エリー 14日) ※18:45開始 ジャイロキネシス (60分) サトミ 28日) ミサト (60分) ビューティ・ベルヴィス	18:30~19:45 フロー I チアキ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス
20:00 ~ 21:15 5,19日) フロー II 12,26日) ボディ III サリ	20:00 ~ 21:15 アロマ フロー I エリー	20:00 ~ 21:00 📌 7日) ヨガニドラーエリー 14日) ミサト ビューティ・ベルヴィス ※28日のこの時間は 休講となります	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロール ピラティスI サトミ	19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I チアキ ※開始時間が15分早く なります