

♥: 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 60分

■ マタニティ、ママ 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
				9:45 ~ 10:45 ママヨガ ルミ 30日→9:30~10:45 フロー I	9:00 ~ 10:15 ♥ シヴァナンダヨガ I チアキ 3日→フロー I ※3 31日→ メディテーション ミュ	9:00 ~ 10:15 アロマヨガ フロー I ミュ
10:45 ~ 12:00 フロー I リオ	10:30 ~ 11:45 ♥ ボディ I ユウ	10:45 ~ 11:45 ♥ 体幹コントロール ピラティス I リエ	10:30 ~ 11:45 フロー I ヒロ	11:00 ~ 12:00 産後リカバリー・ヨガ ルミ	10:30 ~ 11:30 ♥ 体幹コントロール ピラティス I 10日→代謝アップピラティ ス I 24日→代謝アップピラティス II ※3	10:45 ~ 12:00 フロー I リオ 4日、18日→メディテーション ※3 11日→リラックス (60分) ※ 3
12:30 ~ 13:30 ♥ 体幹コントロール ピラティス I タッチ 26日→ 体幹コントロール ピラティス II	12:15 ~ 13:15 ※1 ♥ ビューティ・ベルヴィス ユウ ※13日→筋膜ストレッチ~ 美脚 27日→ ベルヴィス・フローダンス	12:15 ~ 13:30 アロマヨガ フロー I ミュ 28日→ アロマヨガ リラックス (60分)	12:00 ~ 13:00 ♥ リラックス ヒロ	12:30 ~ 13:45 マタニティ・ヨガ ルミ	12:15 ~ 13:30 フロー I キョウコ 10日、24日→ボディ I	12:30 ~ 13:30 ♥ 体幹コントロール ピラティス I
14:00 ~ 15:15 ♥ ボディ I マリ ※12日→フロー I	13:45 ~ 14:45 ※2 ♥ ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ	13:45 ~ 14:45 ※1 ♥ ビューティ・ベルヴィス アキコ	13:30 ~ 14:30 ♥ 体幹コントロール ピラティス I サトミ 8日、22日→代謝アップピラ ティス I	14:00 ~ 15:00 ♥ 体幹コントロール ピラティス I ミキ	14:00 ~ 15:00 ♥ リラックス キョウコ	14:00 ~ 15:15 ♥ ボディ I メイコ
					15:30 ~ 16:45 ♥ ボディ I ルミ 10日、24日→ アロマヨガ フロー I ※17日休講	15:45 ~ 16:45 ※1 ♥ ビューティ・ベルヴィス マユミ
18:45 ~ 19:45 ♥ 体幹コントロール ピラティス I ハク	18:30 ~ 19:45 ♥ ボディ I リオ 6日、20日→フロー I	18:30 ~ 19:45 フロー I ルミ ※21日休講	18:30 ~ 19:30 ♥ 姿勢改善ピラティス タッチ 8日、15日※3、22日→ 体幹コントロール ピラティス I	18:45 ~ 19:45 ※1 ♥ ビューティ・ベルヴィス マユミ		
20:00 ~ 21:15 フロー I アキラ	20:00 ~ 21:00 ♥ リラックス リオ 6日→体幹コントロールピラ ティス I ※3	20:00 ~ 21:00 ♥ ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ルミ ※21日休講	19:45 ~ 20:45 ♥ 体幹コントロール ピラティス I タッチ 15日→体幹コントロールピラ ティス II ※3	20:00 ~ 21:00 ♥ リラックス マリ 9日→フロー I (75分)		

☆お知らせ☆

※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。

※1)ビューティ・ベルヴィスのクラスが60分になり、各クラスの開講時間が変更となっております。

※2)火曜ヨガ ニドラーのクラス開始時間が14:00~から13:45~に変更となりました。

※3)代講のためクラス内容変更

17日【WS】女性のためのヨガ
21日【WS】アーユルヴェーダ生活編
25日【WS】ピラティス進路相談会
31日【セミプライベートレッスン】ボディ I