

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 1 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME | 2 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:00~19:00 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 3 9:00~10:00 EMI 11:00~12:10 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:00~19:00 MEME 20:00~21:00 MEME | 4 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 5 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 15:00~16:00 MARIKO | 6 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO | |
| 7 | 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 8 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 代MEGU 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME | 9 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:00~19:00 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 10 9:00~10:00 EMI 11:00~12:10 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:00~19:00 MEME 20:00~21:00 MEME | 11 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 12 8:30~9:30 代MARIE 10:00~11:00 代MARIE 11:30~12:30 休講 13:00~14:00 代MARIKO 15:00~16:00 MARIKO | 13 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO | |
| 14 | 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 15 定休日 | 16 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 休講 18:00~19:00 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 17 9:00~10:00 EMI 11:00~12:10 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:00~19:00 MEME 20:00~21:00 MEME | 18 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 19 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 15:00~16:00 MARIKO | 20 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO | |
| 21 | 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 22 8:00~9:00 EMI 9:30~10:30 EMI 11:00~12:00 YURI 15:00~16:00 YUKI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME | 23 定休日 | 24 9:00~10:00 EMI 11:00~12:10 EMI 15:00~16:00 MARIKO 18:00~19:00 MEME 20:00~21:00 MEME | 25 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI | 26 8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 MARIE 13:00~14:00 MARE 15:00~16:00 MARIKO | 27 9:30~10:30 MEME 11:30~12:30 MEME 13:30~14:30 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO | |
| 28 | 11:00~12:00 EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MARIE 20:00~21:00 MARIE | 29 10:00-11:30 パークヨガ開催★ 詳細はお知らせ欄へ 岩盤クラス♪ 15:00~16:00 MEME 16:30~17:30 MEME | 30 9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 15:00~16:00 YURI 18:00~19:00 MARIE 20:00~21:00 MARIE | ~4月のお知らせ★特別スケジュール★ | | | | |

~4月のお知らせ★特別スケジュール★

NEW
【毎週月曜日クラスの担当者と時間が変わります】
朝クラス11:00~12:30~担当EMI
夜クラス18:30~20:00~担当MARIE

NEW
【毎週金曜日 目覚めのヨガ★★担当CHIHARU】
全身を大きく動かし活性化するポーズで、こころと身体をシャキッと目覚めさせるヨガです。
胸を開いて深い呼吸。身体の隅々まで新鮮な酸素を届け、血流の巡りを良くしていきます。

4/29(火)祝日GWスペシャル!!!! BREATHパークヨガ開催!!!!

※会員様はいつものホットベッパバービューティーからのご予約で!

(参加費は会費に含まれます/追加金額なし)

※マンスリー2.3.4の方/回数券の方消化はカウント無!

ご家族の方を連れてきて大歓迎♡

【担当インストラクター】EMI・MEME・MIKU

【日時】4/29(火)10:00-11:30

【場所】臨港パーク(集合はパーク内の売店前、トイレもございます)

BREATHから徒歩20分/みなとみらい駅徒歩8分

【持ち物】

・ヨガマット、もしくはレジャーシートなどの敷物

(マット+レジャーシートもあるとマットが汚れなくて済むので、あると◎かもです。)

・動きやすい服装・お水

(更衣室等はございません。紫外線対策、日焼け止め、サングラス、帽子など)

【雨天中止】公式LINEにて朝8:00に中止の場合はご連絡いたします。(中止の場合、午前中の岩盤クラスなし)

夕方の岩盤クラスはパークヨガ開催でも雨天中止でも行います。

15:00~リラックスヨガ★2 MEME

16:30~全身ほぐしヨガ★2 MEME

