

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:30～10:30	NEW 9:00～10:00	9:30～10:30	9:00～10:00	9:30～10:30	8:30～9:30	9:30～10:30
肩こり改善ヨガ	朝の後屈ヨガ／肩甲骨ヨガ 2日、／16日、23日	ベーシックヨガ	肩甲骨ヨガ (パーム使用します)	NEW からだ巡りヨガ	肩甲骨ヨガ／骨盤ヨガ 6日、13日／20日、27日	モーニングフロー
★★ MARIE	★★ EMI	★★ MEME	★★ EMI	★★ CHIHARU	★★ EMI	★★★ MEME
11:00～12:00	NEW 10:30～11:30	11:00～12:00	10:30～11:40	11:00～12:00	10:00～11:00	11:00～12:00
ボディメイクヨガ	ピラティス	やわらかヨガ／アニマル 3日、17日 ／10日、24日	ヴィンヤサフロー上級	パワーヨガ	ピラティス／パワーヨガ 6日、13日／20日、27日	NEW 肩こり改善ヨガ
★★★ MARIE	★★★ EMI	★3／★2～4 MEME	★★★★ EMI	★★★ EMI	★★★ EMI	★★ MEME
12:30～13:30	NEW 12:00～13:00			12:30～13:30	11:30～12:30	
ピラティス／腫みヨガ 1日、8日／15日、28日	リラックスヨガ			美しくびれヨガ	アクティブフロー	
★3／★2 EMI	★★ MEGU			★★ MARIKO	★★～ MARIE	14:00～15:00
	午前中のクラスの時間が 変わります！	15:00～16:00	15:00～16:00	14:00～15:00	13:00～14:00	骨盤調整ヨガ
		下半身代謝JP	リラックスフロー	背骨リセットヨガ 月2回開催 19日、26日	ベーシックヨガ	★★ NORIKO
		★★ MARIKO	★★ MISATO	★★ MARIKO	★★ MARIE	15:30～16:30
					岩盤浴 14:00～14:55迄	リラックスリンパ
					15:00～16:00	★★ NORIKO
					背骨リセットヨガ	
					★★ MARIKO	
18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30		
パワーヨガ	月のリズム整えヨガ／体幹引き締めヨガ	フローヨガ	肩こり改善ヨガ	ベーシックヨガ＆ ピラティス		
★★★ MEME	★2 MIKU／★3 SHIHO	★★★ MARIE	★★ MEME	★★ MAI		
20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00		
腸内デトックスヨガ	肩こり改善ヨガ	浮腫み改善ヨガ	NEW 全身ほぐしヨガ	骨盤を整えるリラックスヨガ		
★★ MEME	★★ SHIHO	★★ MARIE	★★ MEME	★★ MAI		

日付	時間	クラス	担当
12月2日(火)	12:00~13:00	美脚ヨガ★2	MEGU⇒EMI
12月12日(金)	12:30~13:30	美しくびれヨガ ★2	MARIKO⇒EMI
12月13日(土)	14:30~15:30	肩こり改善ヨガ★2	MARIKO⇒MARIE
12月17日(水)	15:00~16:00	腸内デトックスヨガ★2	MARIKO⇒MEME



【公式LINE】

※休講クラスや代講、定休日は裏側の
スタッフスケジュールを見ていただくと分かりや
すくなっております。
※急な日程などの変更がある場合は公式ライン、
SNSにて配信しておりますので
ご登録をお願いします。