

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
				1	定休日		2	【満月】 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	3	9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 14:00~15:00 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	4	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	5	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
6	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	7	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 代EMI 18:30~19:30 SHIHO 20:00~21:00 SHIHO	8		9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 MARIKO 18:30~19:30 SHIHO 20:00~21:00 SHIHO	9	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	10	9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 EMI 14:00~15:00 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	11	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	12	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
13	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	14	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 MEGU 18:30~19:30 SHIHO 20:00~21:00 SHIHO	15		9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 MARIKO 18:30~19:30 SHIHO 20:00~21:00 SHIHO	16	定休日	17	【新月】 9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 SHIHO 12:30~13:30 SHIHO 14:00~15:00 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	18	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	19	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
20	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	21	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 MEGU 18:30~19:30 SHIHO 20:00~21:00 SHIHO	22		9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 MARIKO 18:30~19:30 SHIHO 20:00~21:00 SHIHO	23		【新月】 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	24	9:30~10:30 CHIHARU 11:00~12:00 SHIHO 12:30~13:30 SHIHO 14:00~15:00 MARIKO 18:30~19:30 MAI 20:00~21:00 MAI	25	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	26
27	9:30~10:30 MARIE 11:00~12:00 MARIE 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	28	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 12:00~13:00 MEGU 18:30~19:30 SHIHO 20:00~21:00 SHIHO	29		10:00-11:30 パークヨガ 講師EMI&MEME 14:00~15:00 MARIKO 15:30~16:30 SHIHO 17:00~18:00 SHIHO 祝日特別クラス営業	30	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	代講スケジュール 4月7日(火) 12:00-13:00 柔軟性UP!呼吸を深めるヨガ MEGU⇒ EMI					

♡祝日特別スケジュール♡



今年もパークヨガで楽しみましょう!
 4/29(水)祝EGWスペシャル!BREATHパークヨガ
 会員様はいつものホットベッパ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の方回数券の方は消化はカウント無し!
 ご家族の方を連れてきてても大歓迎♡
 【担当インストラクター】EMI・MEME
 【日時】4/29(水)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
 (更衣室等はありません。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。午前中の岩盤クラス無し。
 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。
 ●14:00~綺麗な姿勢で歩くヨガ 担当MARIKO
 ●15:30~お腹引き締めヨガ 担当SHIHO
 ●17:00~下半身整えヨガ 担当SHIHO