

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
		1	2	3	4	5	
		定休日	【満月】 9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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	8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 代EMI 13:00~14:00 代MARIKO 15:00~16:00 MARIKO	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
6	7		8	9	10	11	
9:30~10:30 代MARIKO 11:00~12:00 代EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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		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	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 15:00~16:00 MISATO 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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	8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 代EMI 13:00~14:00 代MARIKO 15:00~16:00 MARIKO	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
13	14		15	16	17	18	19
9:30~10:30 休講 11:00~12:00 代EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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	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	定休日	【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	8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 代CHIHARU 13:00~14:00 代CHIHARU 15:00~16:00 MARIKO	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO	
20	21	22		23	24	25	26
9:30~10:30 代MARIKO 11:00~12:00 代EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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	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		【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	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	8:30~9:30 EMI 10:00~11:00 EMI 11:30~12:30 代EMI 13:00~14:00 代MARIKO 15:00~16:00 MARIKO	9:30~10:30 MEME 11:00~12:00 MEME 14:00~15:00 NORIKO 15:30~16:30 NORIKO
27	28	29		30	代講スケジュール		
9:30~10:30 代MARIKO 11:00~12:00 代EMI 12:30~13:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	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	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	9:00~10:00 EMI 10:30~11:30 EMI 18:30~19:30 MEME 20:00~21:00 MEME	代講クラスは青色で表記になっています。			

♡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！
 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HIHO
 ●17:00～下半身整えヨガ 担当HIHO