

営業開始、レッスン時間に一部変更があります、ご確認いただけますようお願いいたします。

1月レッスンスケジュール

bele.jp 検索

レッスン時間	月	火		水	木	金	土日 レッスン 時間	土	日
		7:15オープン							
7:30 ~ 8:20		モーニングデトックスヨガ(50分) 天間 久美子 ★1.5 -ソフトホット-						営業開始時間9:30	
平日営業開始10:30となります。									
11:00 ~ 12:00	美脚美尻ヨガ YUKI ★2	ハタヨガ MIKI ★1.5	肩甲骨がしヨガ 玉島 未紗紀 ★2	やさしいヴィンヤサヨガ YURI ★2	デトックスヨガ MISAKI ★2.5		10:00 ~ 11:00	美脚ヨガ A Y A K A ★2	(6日・20日) 肩こり解消ヨガ ASAMI★1.5 (13日・27日) アンチエイジングヨガ NOVCO★1.5
13:00 ~ 14:00	キャラネティクスエクササイズヨガ NOVCO ★1.5	リフレッシュヨガ CHIE ★2	肩こりむくみ解消ヨガ A Y A K A ★1.5	ピギナーヨガ Kumi ★1	骨盤調整ヨガ MISAKI ★2		11:30 ~ 12:30	肩こり解消ヨガ ASAMI ★1.5	(6日・20日) 美脚ヨガ ASAMI★2 (13日・27日) パレオン NOVCO★2.5
14:30 ~ 15:30	ダイエット体幹パワーヨガ 玉島 未紗紀 ★2.5	-	リラクソヨガ Kumi ★1	美ボディヨガ MYU ★2	リフレッシュヨガ CHIE ★2		13:30 ~ 14:30	骨盤子宮ボカボカヨガ MISAKI ★2	-
レッスン予約は、2週間先まで2レッスンまでとさせていただきます レッスン予約は1時間前までに、キャンセルは2時間前までにお願いします。									
15:30~18:00まではレッスンは行っておりません。									
ただし、この時間帯もマイルーム・コラーゲングルーム・ホワイトニングルームはご利用になれます♪									
18:30 ~ 19:30	肩首スッキリヨガ MYU ★1.5	デトックスヨガ HARUKO ★1.5	肩こりむくみデトックスヨガ YURINA ★1.5	優しいハタヨガ 飯嶋 ほづみ ★1	美姿勢ボディメンテナンスヨガ 玉島 未紗紀 ★2		15:00 ~ 16:00	リラクソヨガ MISAKI ★1	-
19:45 ~ 20:45	美ボディヨガ MYU ★2	美筋ヨガフロー HARUKO ★2	ヴィンヤサヨガ 飯嶋 ほづみ ★2	ヴィンヤサヨガ 飯嶋 ほづみ ★2	肩甲骨がしヨガ 玉島 未紗紀 ★2		17:00 ~ 18:00	17:00まで営業	18:00まで営業
21:00 ~ 22:00	お疲れリセットヨガ YUKI ★1.5	リンパ&むくみ解消ヨガ MARINA ★1.5	優しいハタヨガ 飯嶋 ほづみ ★1.5	ボディメイクヨガ YUKA ★2.5	1月11日 正しいファスティング講座 SHIMIZU★0 1月25日 DANCE TRAINING HARUNA★2		18:00 ~ 19:30	マイルーム・コラーゲン、セルフホワイトニングは 上記時間まで予約可能。	17:00まで営業

レッスンのご予約は
ホームページより
マイルーム、コラーゲン
ホワイトニングは
TEL 予約をお願いします

レッスンはやむを得ない
事情の場合、変更となる
場合があります
ご了承ください

必ずレッスンの
15分前にお越し下さい
体験レッスンの場合は
30分前を目途に

レッスン開始時間を
過ぎてのスタジオ
ご入場はご遠慮
いただいております

★の数字は強度です
数字の大きいレッスンも
ご自身で休憩を入れながら
チャレンジしてください

金曜21:00~
日曜午後14:00~など
特別レッスンやゲストを
招いたイベントを企画
していきます

BELE
YOGIC STUDIO
☎052-433-1203