

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。

## 2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 ASAMI ★2.5				10:00 ～ 11:00	ハタヨガ Kumi ★1.5	(10日・24日) 肩こり解消ヨガ ASAMI★1.5  (3日・17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	ハタヨガ Kumi ★1.5	ピギーナヨガ Kumi ★1	骨盤調整ヨガ ASAMI ★2				11:30 ～ 12:30	肩こり解消ヨガ ASAMI ★1.5	(10日・24日) 美脚ヨガ ASAMI★2  (3日・17日) バレトン 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	-	リラックスヨガ 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♪											
										17:00まで営業	
										18:00まで営業	
										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。	
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				18:30 ～ 19:30		
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				19:45 ～ 20:45		
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				21:00 ～ 22:00			

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