



# 2021.10 Class Schedule

YOGAもFITNESSも、なんとパーソナルも、全部所有ポイントで使える！

2021.9.27更新

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:30~11:30	骨盤調整 ASAMI ★2	スタッフアワー 11:00~		朝活ヨガ さくみ ★2 7日代行 美雲		1000~1100 ビューティPILATES KUMI ★4	1000~1100 リラックス 天間(3.17.24) ASUKA(10.31) ★1
13:00~14:00	デトックス ヨガ ASUKA ★3	調整中 美雲 ★2 6日代行 さくみ	調整中 美雲 ★2 6日代行 さくみ	初めての PILATES KUMI ★2		1130~1230 美BODY ASAMI ★2	1130~1230 フローヨガ 天間(3.17.24) ASUKA(10.31) ★4
18:30~19:30	肩首スッキリ MYU ★3	スタイルUP HARUKO ★4	肩こりむくみ YURINA ★2	骨盤調整 YURINA ★2	1900~2000 BODYメンテ 玉島未紗紀 ★2 29日 1497 玉島	1300~1400 骨盤調整 MISAKI ★3	1300~1630 メディカル ヨガ 養成スクール 開講 天間 MYU MISAKI
19:45~20:45	美BODY MYU ★4	ほぐしヨガ HARUKO ★2	美姿勢ヨガ ASUKA ★3	滝汗デトックス ヨガ YURINA ★4	8日 2030~2130 ウエスト引き締めヨガ Mio ★3 1日休講	1430~1530 リラックス MISAKI ★1	
21:00~21:45	スローフロー ヨガ 調整中 ★2 4日代行 美雲	2100~2200 リラックス MISAKI ★1 26日代行	2100~2200 ゆるりヨガ ASUKA ★1	14日.28日 21~2130 ダンス YUNA	15.22.29日 2030~2130 女性のための キック UG ♂		
22:00				7日.21日 2130~2230 ナイトキック UG ♂			

スタジオ温度について  
通常**35℃前後 湿度55%**と  
皆さまが気持ちよく多くの汗を  
かいて頂けるよう設計しております

クラスの強度について  
**★1~★5の数字**表記しています。  
強度はご自身で調整しながら  
受けて頂けます。  
♂マークは男性担当

■ ヨガ 60分  
■ ピラティス 60分  
■ FITNESS 30分 / KICK超入門 60分

パーソナルトレーニング  
ご予約時間について

平日 11:00~22:00  
土曜 9:30~17:00  
祝日/日曜 10:00~14:00

上記全時間帯  
ご予約を受け付けております

- パーソナルトレーニング
- ストレッチメニュー
- パーソナルヨガ
- キックボクシング

お好みのメニューを  
お選びいただけます！【30分：4P】

◇スタジオ定員18名  
クラススケジュールはやむなく変更となる場合があります。必ず予約システムにてご確認ください。

女性のためのキック超入門  
10/15(金)20:30~20:30  
10/22(金)20:30~21:30  
10/29(金)20:30~21:30

ナイトキック ♂  
隔週木曜日21:30~  
ナイトキック開催中。  
※男性参加 受付可。

★インストラクター Mio & 玉島 LAST MONTH★  
パーソナルトレーニングと月金クラスを担当していたMio、  
金曜BODYメンテナンスヨガを担当していたインストラクター玉島が  
10月BELE最終月となります。二人のクラスを受けたことがない方は  
ラストチャンスDAYをお見逃しなく！



□代行のご案内□

10/6(水)13:00~  
美雲→さくみ

10/7(木)9:45~  
さくみ→美雲

10/26(火)21:00~  
MISAKI→調整中

メンズも  
参加OK ♂