



2022.1 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！

2021.12.22更新

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:30	1030~1130 ナチュラル ヨガ ASAMI ★1 17日代行さくみ			0945~1045 朝活ヨガ さくみ ★2 20日休講		1000~1100 ビューティPILATES KUMI ★4	1000~1100 リラックス 天間(9.23) ASUKA(16.30) ★1
11:00							
12:00		1300~1400 デトックス ヨガ ASUKA ★3	1300~1400 リフレッシュ ヨガ 美雲 ★2	1300~1400 コアトレヨガ KUMI ★3		1130~1230 美BODYヨガ ASAMI ★2	1130~1230 フロアヨガ 天間(9.23) ASUKA(16.30) ★4
13:30						1300~1400 骨盤調整 MISAKI ★3	
14:30							1300~1630 メディカル ヨガ 養成スクール 開講
18:30	1830~1930 肩首スッキリ MYU ★2	1830~1930 スタイルUP HARUKO ★4	1830~1930 腸活ヨガ YURINA ★1	1830~1930 骨盤調整 YURINA ★2			
19:00					1900~2000 ボディメイクヨ ガ 7日21日 shiho 14日28日 美雲 ★3	1430~1530 リラックス MISAKI ★1	
20:00	1945~2045 美BODY MYU ★3	1945~2045 ほぐしヨガ HARUKO ★2	1945~2045 滝汗デトックス YURINA ★4	1945~20:45 やさしいヨガ shiho ★1			
21:00	2100~2145 ほぐし ピラティス Ako★2	2100~2200 リラックス MISAKI ★1 4日特別Ako	12日.26日 21~2130 ダンスYUNA	2100~2200 安眠ヨガ shiho ★2	2030~2130 女性のための キック ボクシング UG♂ 14日休講		
22:00							

22:00 CLOSE

※通常営業は1月4日(火)17時OPEN

□年末年始特別スケジュール□
 12/29(水) 特別営業 9時~14時
 12/30(木)~1/3(月) 休館
 1/4(火) 特別営業 17時~22時
 1月4日(火) OPEN 17:00~22:00
 18:30 スタイルアップ
 HARUKO★4
 19:45 ほぐしヨガ
 HARUKO★2
 21:00 ストレッチビューティ
 Ako★1

スタジオ温度について
 通常**35°C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 45分/60分
 ■ ダンス 30分/キック 60分

◇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。

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
 日曜 10:00~14:00
 祝日 9:30~16:00

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:5P]**

女性のためのキック超入門
 毎週金曜日
 20:30~21:30
 担当UG♂

特別代行クラス
 1/4(火) 21:00
 ストレッチビューティ
 Ako★1

1/10(月祝)スケジュール
 10:00~11:00 朝ヨガ★2 ASAMI
 11:30~12:30 アロマヨガ★1 ASAMI
 13:30~15:30 【BELE初開催ワークショップ】
 『怪我をしない、させない』安全かつ効果的にポーズをとるための軽減法 by天間



Enjoy yourself at the Studio