

スタジオ・ヨギー札幌

tel.011-223-3822

👤: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- マタニティ 60分、75分

September 2018 9

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
											8:00 ～ 9:15 アシュタンガヨガⅠ アシュタンガヨガⅡ 30日) マツコ
10:45 ～ 12:00 フローⅠ ヤエ		10:45 ～ 11:45 アロマ リラックス👤 ヨガニドラー👤 25日) カオ		10:30 ～ 11:45 アロマ フローⅠ カオ	11:30 ～ 12:30 産後リカバリー・ヨガ 5,19日) 11:30 ～ 12:45 マタニティ・ヨガ 12,26日) アイス	11:00 ～ 12:15 ボディⅠ👤 ヒロミ		11:00 ～ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 体幹コントロール ピラティスⅡ 28日) ハルカ	11:00 ～ 12:00 マタニティ・ピラティス 7,21日) 産後リカバリー・ ピラティス 14,28日) アサミ	11:00 ～ 12:15 アロマ フローⅠ トモ	9:45 ～ 11:00 ボディⅠ👤 ヒロミ
12:30～ 13:30 ベルヴィス・ フローダンス👤 ユミ		12:15 ～ 13:15 ビューティ・ ベルヴィス👤 ハツミ		12:15 ～ 13:15 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 ナナ		13:00 ～ 14:00 代謝アップ ピラティスⅠ👤 代謝アップ ピラティスⅡ 13日) ハルカ		12:30 ～ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス👤 ユウコ		12:45 ～ 13:45 ビューティ・ ベルヴィス👤 ユウコ	11:30 ～ 12:30 ビューティ・ベルヴィス (👤 2,16,30日) ユウコ 体幹コントロールピラ ティスⅠ👤 9日) はじめてのピラティス👤 23日) ナナ
14:00 ～ 15:00 リラックス👤 ユミ		13:45 ～ 15:00 フローⅠ マツコ		13:45 ～ 14:45 ビューティ・ ベルヴィス👤 ハツミ		14:30 ～ 15:30 アロマ リラックス👤 14:30 ～ 15:45 リストラティブヨガ 13日) カオリ		14:00 ～ 15:15 フローⅠ 7,21日) ボディⅠ👤 14,28日) カオ		14:15 ～ 15:30 ボディⅠ👤 はじめてのヨガ👤 15日) ロミ	13:00 ～ 14:15 フローⅡ 2,16,30日) アロマ フローⅠ 9,23日) カオリ
								18:00 ～ 18:30 チェアヨガ～着替えずに できる30分ヨガ～👤 7,21日) カオ 14,28日) ロミ		16:00 ～ 17:00 リラックス👤 モミ	14:45 ～ 15:45 ヨガニドラー👤 2,16,30日) ロミ リラックス👤 9,23日) カオリ
19:00 ～ 20:15 フローⅠ モミ	18:45 ～ 19:45 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 3日) アサミ ビューティ・ベルヴィス 👤 10日) ユウコ	18:30 ～ 19:45 ボディⅠ👤 トモ		18:30 ～ 19:45 ボディⅠ👤 5,19日) ロミ フローⅠ 12,26日) カオ	19:00 ～ 20:00 ビューティ・ ベルヴィス👤 ユウコ	18:45 ～ 20:00 ボディⅡ 6,20日) フローⅡ 13,27日) ヤエ	18:30 ～ 19:30 代謝アップピラ ティスⅠ👤 ナナ	19:00 ～ 20:15 メディテーション 7,21日) カオ ボディⅠ👤 14,28日) ロミ	18:45 ～ 19:45 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 体幹コントロール ピラティスⅡ 28日) ナナ	17:30 ～ 18:30 体幹コントロール ピラティスⅠ👤 アサミ	
				20:15 ～ 21:15 アロマ リラックス👤 カオリ		20:15 ～ 21:15 リラックス👤 6,20日) ヨガニドラー👤 13,27日) ロミ		代講・休講・休日スケジュールは スタジオにて掲示されている一覧表をご覧ください。			