

スタジオ・ヨギー 大宮

tel. 048-640-7707

⌚: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
■ ピラティス 60分
■ ピューティ・ベルヴィス 60分
■ マタニティ、ママ 60分

September
2018

9

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN				
A	B	A	B	A	B	A				
10:30 ~ 11:45 ヨガボディ I 17日) ヨガボディ II ロコ	⌚ 10:45 ~ 11:45 体幹コントロール ピラティス I 24日のみ開催 ヒロコ	9:15 ~ 10:30 ヨガフロー II ハッチ	9:30 ~ 10:45 ヨガボディ I 26日) ヨガボディ II ロコ	⌚ 10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ サイコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ヒロコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ハッチ	11:00 ~ 12:15 マタニティヨガ アヤ	10:15 ~ 11:15 ピューティ・ベルヴィス 29日) ベルヴィス・ フローダンス ジュンコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ユリ	⌚ 10:30 ~ 11:45 メンズヨガ ミズハ 23日のみ開催
12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ロコ	12:15 ~ 13:15 ピューティ・ベルヴィス 4日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ジュンコ	11:00 ~ 12:00 ピューティ・ベルヴィス 12日) 筋膜ストレッチ ~美脚 アヤコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリー・ヨガ サイコ	11:00 ~ 12:00 ヨガリラックス 27日) ヨガメディテーション カコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I グレイ	12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ アヤ	11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I ジュンコ	11:30 ~ 12:45 ヨガボディ II マリコ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ミズハ	12:15 ~ 13:30 ヨガフロー III トモコ 2日のみ開催
14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラックス (60分) ヤッコ	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ I エリ	13:45 ~ 14:15 体幹コントロールピラティス I エリ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I カコ	12:30 ~ 13:30 ママヨガ ユマ	13:30 ~ 14:30 ヨガリラックス ミヤビ				13:45 ~ 15:00 ヨガボディ II エリコ	
15:30 ~ 16:45 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ 17日のみ開催 ヤッコ	15:15 ~ 16:30 ヨガボディ II ミヤビ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス II エリ	14:15 ~ 15:15 ピューティ・ベルヴィス 20日) 筋膜ストレッチ ~くびれ ミワ					15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II ナオ	15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I タケマサ	15:45 ~ 16:45 ヨガリラックス ヨガ(16日)リストラティブヨガ 30日) ヨガボディ I トモ
18:00 ~ 19:15 ヨガフロー I 3日) アロマヨガ フロー I 17,24日休講 シユリ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 11,25日) 体幹コントロール ピラティス I タケマサ	18:00 ~ 19:00 ヨガリラックス 12,26日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ ヤッコ		18:30 ~ 19:30 アロマヨガ リラックス (60分) エリコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユキ	18:00 ~ 19:00 体幹コントロール ピラティス I ユミコ				
19:30 ~ 20:30 ヨガリラックス 17,24日休講 シユリ	19:45 ~ 20:45 エクササイズフローラー ピラティス タケマサ	18:45 ~ 19:45 ピューティ・ベルヴィス 11日) ベルヴィス・ フローダンス ミワ	19:30 ~ 20:45 アロマヨガ フロー I ヒロコ	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I ナナエ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー II ミズハ	20:00 ~ 21:15 ヨガメディテーション ユキ				

★9月開催 オススメのクラス★

◆大好評！シカゴでご活躍のトモコ先生によるレギュラークラス
9月2日(日) 12:15~13:30 ヨガフロー I 講師:トモコ(海外)

◆ウェルカムアナトミー

9月16日(日) 11:30~14:30 講師:原田 長

◆よくある事例から学ぶ正しい体の使い方～解剖学的アプローチ～
9月24日(月・祝) 12:15~13:45 講師:ヒロコ

※17日、24日は授業休日の為、特別スケジュールとなります。
※急な代講やスケジュールの変更もございます。詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。