

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  
■ ビューティ・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	
		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								9:15 ~ 10:15 体幹コントロール ピラティス II エリ	
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		10:45 ~ 11:45 ヨガリラックス ハッチ		10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ サイコ		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 ビューティ・ベルヴィス 29日) ベルヴィス・ フローダンス ジュンコ	
12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ロコ		12:15 ~ 13:15 ビューティ・ベルヴィス 4日) 筋膜ストレッチ 〜美脚 ジュンコ		11:00 ~ 12:00 ビューティ・ベルヴィス 12日) 筋膜ストレッチ 〜整顔 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 クレイ		12:45 ~ 13:45 産後リカバリーヨガ アヤ	
		13:45 ~ 15:00 ヨガボディ I ミヤビ		13:15 ~ 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		13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I マリコ	
14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラックス (60分) 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 ビューティ・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	
15:30 ~ 16:45 ヨガニドラー 〜疲れたまんまヨガ 17日のみ開催 ヤッコ				16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス シュリ						16:45 ~ 17:45 エクササイズローラー ピラティス (👤) 8, 22日) 体幹コントロール ピラティス II タケマサ		15:45 ~ 16:45 ヨガ リラックス 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 シュリ		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 〜疲れたまんまヨガ 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 ユッキー		18:00 ~ 19:00 体幹コントロール ピラティス I ユミコ			
		18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス 11日) ベルヴィス・ フローダンス ミワ											
19:30 ~ 20:30 ヨガリラックス 17, 24日休講 シュリ		19:45 ~ 20:45 エクササイズローラー ピラティス タケマサ		19:30 ~ 20:45 アロマヨガ フロー I ヤッコ		20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I ナナエ		20:00 ~ 21:15 フローII ミズハ		20:00 ~ 21:15 ヨガメディテーション ユッキー			

- ☆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Ⅲ 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日は振替休日の為、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。