

# スタジオ・ヨギー札幌

tel.011-223-3822

◆: 未経験者におすすめ

September  
2018

9

- 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 60分、75分

MON	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	SUN
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	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
12:30 ~ 13:30 ペルヴィス・ フローダンス ユミ		12:15 ~ 13:15 ピューティ・ ペルヴィス 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 ピューティ・ ペルヴィス ユウコ		12:45 ~ 13:45 ピューティ・ ペルヴィス ユウコ	11:30 ~ 12:30 ピューティ・ペルヴィス (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 ピューティ・ ペルヴィス 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 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 チエアヨガ～着替えずに できる30分ヨガ～ 7日) カオ 14,28日) ロミ ※21日は休講		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 ピューティ・ペルヴィス 10日) ユウコ	18:30 ~ 19:45 ボディ I 5,19日) ロミ フロー I 12,26日) カオ	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 ピューティ・ ペルヴィス 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日) カオ ボディ I 14,28日) ロミ ※21日は休講	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 ※8日は休講			
				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。