

スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

☆ヨガトレーニングコース無料説明会☆
 10日(水) 21:00~21:30
 15日(月) 15:00~15:30
 20日(土) 17:15~17:45
 27日(土) 17:00~17:30
 担当講師: カナコ

👉: 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、75分

October 10
2018

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
		10:45 ~ 12:00 👉 ボディ I ハルナ	10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ ミユコ			10:30 ~ 11:45 フロー I タム				10:30 ~ 11:30 ママヨガ ユカ ※5,19日のみ	9:15 ~ 10:30 フロー II リュウタ ※6日) 代講 10:45 ~ 12:00 👉 ボディ I アツコ ※6,20日) 代講		10:15 ~ 11:30 👉 ボディ I 14日) はじめてのヨガ マユミ	9:45 ~ 11:00 ボディ II チエ ※28日のみ
11:00 ~ 12:00 👉 体幹コントロール ピラティス I レイコ	11:00 ~ 12:00 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ			11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 10日) ボディ II サトミ				11:00 ~ 12:00 👉 体幹コントロール ピラティス I ナミ					12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I アツコ ※7,21日) 代講	
12:15 ~ 13:30 1,15,29日) ボディ II 22日) ボディ I 👉 カナコ ※29日) 代講		12:30 ~ 13:30 👉 リラックス サトミ		12:30 ~ 13:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ		12:15 ~ 13:30 👉 ボディ I ミホ		12:30 ~ 13:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	12:30 ~ 13:30 5,19日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 12,26日) 産後リカバリー・ ピラティス ミキ	12:30 ~ 13:30 👉 体幹コントロール ピラティス I フミ ※20日) 代講		13:45 ~ 14:45 👉 体幹コントロール ピラティス I アカネ ※7,21日) 代講		
13:45 ~ 14:45 👉 リラックス カナコ 15日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ ※29日) 代講		14:00 ~ 15:00 体幹コントロールピ ラティス II ミキ		14:15 ~ 15:15 代謝アップ ピラティス I ナミ	14:00 ~ 15:15 👉 ボディ I サトミ	14:00 ~ 15:00 👉 体幹コントロールピ ラティス I ナナコ		14:00 ~ 15:15 5,19日) フロー I 12,26日) ボディ I 👉 アツコ		14:00 ~ 15:15 フロー I カナコ ※6日) 代講		15:00 ~ 16:00 👉 リラックス 21日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ ユミコ		
15:00 ~ 16:00 👉 体幹コントロール ピラティス I ミキ		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フロー I アツコ		☆10月8日(祝・月)スケジュール☆				15:00 ~ 16:00 👉 11日) 筋膜ストレッチ ~くびれ 25日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミホ		15:45 ~ 16:45 👉 リラックス 6,13日) ハルナ 20日) メディテーション 27日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ カナコ		16:15 ~ 17:15 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ 7日) フロアダンス クニコ		
18:45 ~ 19:45 👉 体幹コントロール ピラティス I キョウヘイ	18:30 ~ 19:45 ボディ II 15日) フロー II アカリ ※1日) 代講	18:30 ~ 19:45 👉 ボディ I アツコ	18:15 ~ 19:15 👉 ビューティ・ ベルヴィス 2日) 筋膜ストレッチ ~整顔 ミホ	18:30 ~ 19:30 👉 リラックス 3,17,31日) ヒトミ 10,24日) カナコ	18:15 ~ 19:15 代謝アップ ピラティス I ナミ	18:30 ~ 19:30 👉 体幹コントロール ピラティス I 25日) はじめての ピラティス ナナコ	18:30 ~ 19:45 フロー I シイナ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 26日) メディテーション ユミコ		☆ワークショップ☆				
20:00 ~ 21:15 👉 ボディ I マユミ 29日) メディテーション		20:00 ~ 21:15 フロー I ユミコ		19:45 ~ 20:45 👉 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ カナコ ※10日のみ	19:45 ~ 20:45 👉 体幹コントロール ピラティス I ナミ	20:00 ~ 21:00 👉 アロマヨガ リラックス アツコ		20:00 ~ 21:00 👉 リラックス 20:00~21:15 👉 26日) ボディ I シイナ		10月19日(金) 18:30~20:00 幸せの脳活ヨガレシビ ~ヨガに惹かれる訳ちよっぴり深く学んでみませんか?~ 担当講師: リー 10月20日(土) 10:00~13:00 ウェルカム・アナトミー 10月20日(土) 14:00~17:00 動きのアナトミー 担当講師: 金子 潤				