

スタジオ・ヨギー なんば

tel.06-6630-8808

10

October
2018

👤: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
					9:00 ~ 10:15 ヨガフロー I ミユコ	9:00 ~ 10:00 📍 ヨガリラックス シイナ
	10:30 ~ 11:30 📍 体幹コントロールピラティス I ナミ	10:30 ~ 11:30 📍 ヨガリラックス ハルナ			10:30 ~ 11:30 📍 6日、20日) ヨガリラックス	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I ユミコ
11:30 ~ 12:30 📍 アロマヨガ リラックス (60分) マミコ	11:45 ~ 13:00 2日、16日、30日) ヨガボディ I 📍 9日、23日) ヨガフロー I ミコ	11:45 ~ 12:45 📍 体幹コントロールピラティス I トモミ	11:30 ~ 12:30 📍 ビューティ・ベル ヴィス ミホ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I マミコ	10:30 ~ 11:45 📍 13日、27日) ヨガボディ I ミコ	
						12:00 ~ 13:00 📍 体幹コントロールピラティス I 28日) 体幹コントロールピラティス II ノリコ
13:00 ~ 14:15 📍 ヨガボディ I サトミ	13:30 ~ 14:30 📍 ヨガリラックス アカリ	13:00 ~ 14:15 📍 ヨガボディ I チエ	13:00 ~ 14:15 アロマヨガ フロー I アツコ	13:15 ~ 14:15 📍 体幹コントロールピラティス I フミ	12:00 ~ 13:00 📍 ビューティ・ベルヴィ ス ミユキ	
14:30 ~ 15:30 📍 ビューティ・ベルヴィ ス 29日) 筋膜ストレッチ〜美脚 〜 ミホ ※筋膜ストレッチクラ スは男性、マタニティ の方はご参加いただけ ません。		14:30 ~ 15:30 📍 アロマヨガ リラックス (60分) カナコ	14:30 ~ 15:30 📍 体幹コントロールピ ラティス I エミ	14:30 ~ 15:45 📍 ヨガボディ I ミネ	13:30 ~ 14:45 📍 ヨガボディ I 20日) フロー I アカリ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II タム
		8日(月・祝) 10:15 ~ 11:15 体幹コントロールピラティス I エミ 11:30 ~ 12:30 ヨガフロー I ミホ 13:00 ~ 14:15 ヨガフロー I サトミ 14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス II スミヨ 15:45 ~ 17:00 ヨガボディ I ヒトミ ***** 休講・代講はWEBでご確認ください			15:00 ~ 16:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I 13日) 体幹コントロ ールピラティス II スミヨ	15:00 ~ 16:15 ヨガフロー I ミネ
		18:30 ~ 19:30 📍 ビューティ・ベルヴィ ス 10日) 筋膜ストレッチ〜美脚 〜 ミユキ ※筋膜ストレッチクラ スは男性、マタニティ の方はご参加いただけ ません。	18:45 ~ 19:45 📍 4日) 体幹コントロールピ ラティス I 11日、18日、25日) 体幹コントロールピ ラティス II トモミ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ	16:30 ~ 17:45 ヨガフロー II チエ	16:30 ~ 17:45 📍 7日、21日) ヨガボディ I
18:30 ~ 19:30 📍 ヨガリラックス ミホ	18:30 ~ 19:30 📍 代謝アップピラティス I エミ					16:30 ~ 17:30 📍 14日、28日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ミホ
19:45 ~ 20:45 1日) 📍ビューティ・ベ ルヴィス アイコ 22日) 📍ヨガニドラー シイナ 19:45 ~ 21:00 15日) メディテーション アツコ 29日) アロマヨガ フ ロー I アツコ	20:00 ~ 21:00 📍 2日、16日、30日) アロマヨガ リラック ス アカリ 19:45 ~ 21:00 📍 9日、23日) ヨガボディ I ヒトミ	19:45 ~ 20:45 📍 体幹コントロールピラ ティス I ナナコ	20:00 ~ 21:15 📍 4日、18日) ヨガボディ I 11日、25日) ヨガフロー I ミホ	20:00 ~ 21:15 ヨガ ボディ I 19日) ヨガボディ II サトミ		