

スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

☆11月23日(祝・金)スケジュール☆

11:00~12:00	代謝アップピラティス I	ナミ
11:00~12:15	ボディ II	ユミコ
12:30~13:30	体幹コントロールピラティス I	ミキ
14:00~15:00	筋膜ストレッチ~整顔	ミホ
15:30~16:45	ボディ I	

👉: 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

November
2018

11

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										9:15 ~ 10:30 フロー II リョウタ		10:15 ~ 11:30 ボディ I 11日) はじめてのヨガ	9:45 ~ 11:00 ボディ II チエ
		10:45 ~ 12:00 ボディ I ハルナ ※13日) 代講	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 ※2,16,30日のみ	10:45 ~ 12:00 ボディ I アツコ ※3,10,17,日) 代講		※11,25日のみ
11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I レイコ※26日代講	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 14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 ※4,18日) 代講
12:15 ~ 13:30 5,19日) ボディ II 12,26日) ボディ I カナコ ※19,26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 ミユキ		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 2,16,30日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 9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		13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I アカネ	
13:45 ~ 14:45 リラックス カナコ 19日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ※19,26日) 代講		14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティス II ミキ		14:00 ~ 15:00 代謝アップ ピラティス I ナミ 21日) 体幹コントロール ピラティス I ミキ		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 2,16,30日) フロー I 9日) ボディ I アツコ		14:00 ~ 15:15 フロー I カナコ ※3,17日) 代講		15:00 ~ 16:00 リラックス 18日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ 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				15:00 ~ 16:00 8日) 筋膜ストレッチ ~整顔 22日) 筋膜ストレッチ ~くびれ ミホ				15:45 ~ 16:45 リラックス ハルナ ※17日) 代講 10日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ カナコ		16:15 ~ 17:15 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	
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 19日) フロー II アカリ	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 6日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミホ	18:30 ~ 19:30 リラックス 7,21日) ヒトミ 14,28日) カナコ		18:30 ~ 19:30 代謝アップ ピラティス I ナミ 21日) 体幹コントロール ピラティス II フミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティス I 8日) 体幹コントロール ピラティス II 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 30日) メディテーション ユミコ				
20:00 ~ 21:15 ボディ I マユミ ※26日) 代講		20:00 ~ 21:15 フロー I ユミコ				19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティス I ナミ ※21日) 代講	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 30日) ボディ I シイナ			

☆ワークショップ☆
11月10日(土) 10:00~17:00
ポーズのコツ
~慣れてきたら見直したい20ポーズ~
担当講師:アツコ