スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

12

December
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
- ジャイロキネシス 60分

※天候や都合により急な代講や休講になることがあります。
WEBや店頭にて最新スケジュールのご確認をお願いいたします。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
10:30 ~ 11:30 👉 アロマ リラックス ユマ	10:30 ~ 11:45 フロー I チアキ	10:30 ~ 11:45 👉 ボディ I ユウN	11:00 ~ 12:00 👉 体幹コントロール ピラティス I サトミ	10:30 ~ 11:30 👉 ビューティ・ベルヴィス ヒサノ	10:30 ~ 11:45 👉 ボディ I ユウN	11:00 ~ 12:00 👉 体幹コントロール ピラティス I サトミ
11:45 ~ 12:45 👉 ビューティ・ベルヴィス ユマ		12:00 ~ 13:00 👉 ビューティ・ベルヴィス アツコ	12:15 ~ 13:30 アロマ フロー I ユウN	11:45 ~ 13:00 👉 ボディ I アラサ	12:00 ~ 13:00 体幹コントロール ピラティス II サトミ	12:15 ~ 13:15 ジャイロキネシス サトミ
13:00 ~ 14:15 👉 ボディ I エリー	13:00 ~ 14:00 👉 体幹コントロール ピラティス I トシ	13:15 ~ 14:15 👉 リラックス アツコ		13:15 ~ 14:15 👉 代謝アップピラティス I キミコ	13:30 ~ 14:30 👉 アロマ リラックス ユウN	13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー
	14:15 ~ 15:15 👉 11,25日) ベルヴィス・フローダンス 4,18日) ビューティ・ベルヴィス クニエ			14:30 ~ 15:30 👉 リラックス 28日のみ) リストラティブヨガ ※75分・15:45終了 ユウN	15:00 ~ 16:00 👉 ビューティ・ベルヴィス ※講師は交代で担当	15:30 ~ 16:30 👉 2日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) 9,16,23日) リラックス
					16:30 ~ 17:45 フロー I チアキ	
18:30 ~ 19:45 3,17日) ボディ I 👉 10日) フロー I エミコ	18:30 ~ 19:30 👉 代謝アップピラティス I キミコ	18:15 ~ 19:30 👉 ボディ I エリー	18:15 ~ 19:30 フロー I チアキ	18:30 ~ 19:30 👉 ビューティ・ベルヴィス ミサト		
	19:45 ~ 21:00 ボディ II エリー	19:45 ~ 20:45 👉 アロマ リラックス エリー	19:45 ~ 20:45 👉 体幹コントロール ピラティス I トシ	19:45 ~ 21:00 👉 ボディ I チアキ		

～ 年末年始の休業日について ～

◆12月31日(月)～1月3日(木)

※全スタジオ・全クラスがお休みとなります。

～ 特別・祝日スケジュール ～

■12月24日(月祝)

※夜のクラスは休講となります。
※祝日スケジュールです。
HP,店頭などをご確認ください。

■12月30日(日) ※年内最終営業日

※ピラティス、ジャイロキネシスは通常通り開催
※14:00～15:30【ヨガ・ワークショップ】
「108回太陽礼拝～心地よい一年の締めくくりを～」
講師：エリー先生 ※企画中です。お楽しみに

～ 筋膜ストレッチクラスについて～
(整顔・くびれ・美脚)

※主にビューティ・ベルヴィスの枠で、不定期に開催しています。HP,店頭などをご確認ください。
※女性限定クラスとなります。
※マタニティの方のご参加はできません。
ご了承ください。