

スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

★12月24日(祝・月)スケジュール★

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	リラックス	マユミ
12:30～13:30	はじめてのピラティス	ミキ
14:00～15:15	フローⅠ	アカリ
15:45～17:00	ボディⅠ	ミホ

👤: 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

December
2018

12

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 9日) はじめてのヨガ マユミ	9:45～11:00 ボディⅡ チエ ※2日) 休講			
		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 ※7,21日のみ	10:45～12:00 ボディⅠ アツコ ※1,29日) 代講						
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 12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 ※2日) 代講				
12:15～13:30 13,17日) ボディⅡ 10日) ボディⅠ カナコ		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 7,21日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 14,28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 ※8日) 代講	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 17日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～					13:45～15:00 ボディⅠ サトミ							15:00～16:00 リラックス 16日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～ ユミコ				
		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		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 7,21日) フローⅠ 14,28日) ボディⅠ アツコ		14:00～15:15 フローⅠ カナコ ※1,8日) 代講						
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 ※4日) 代講		※代講、祝日スケジュールはWEB予約にてご確認ください。 年末年始は 1 2月3 1日(月)～1月3日(木)までお休みをいただきます。 1月4日(金)はお昼間のみクラスを開催します。				15:00～16:00 13日) 筋膜ストレッチ ～美脚 27日) 筋膜ストレッチ ～整顔 ミホ	15:45～16:45 リラックス 29日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～ ハルナ		16:15～17:15 ビューティ・ ベルヴィス ミホ 2日) はじめてのピラティス レイコ 23日) フローダンス ナナエ					
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 17日) フローⅡ アカリ	18:30～19:45 ボディⅠ アツコ ※4日) 代講	18:15～19:15 ビューティ・ ベルヴィス 4日) 筋膜ストレッチ ～くびれ ミホ	18:30～19:30 リラックス 5,19日) ヒトミ 12,26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 13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 28日) メディテーション ユミコ	★ワークショップ☆ 12月2日(日) 10:00～11:30 食べてもサイズが安定するからだ作り ～全身美ライントーニング～ 担当講師: kyo 12月30日(日) 9:30～11:30 1 0 8 回スーリヤ・ナマスカーラ ～太陽礼拝～ 担当講師: カナコ		★1月4日(金)スケジュール★ 11:00～12:00 代謝アップピラティスⅠ 12:30～13:30 体幹コントロールピラティスⅠ 14:00～15:00 アロマヨガ リラックス 15:30～16:45 フローⅠ		ナミ	ミキ	アツコ	アカリ
20:00～21:15 ボディⅠ マユミ		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		20:00～21:00 アロマヨガ リラックス アツコ 27日) リラックス シイナ	20:00～21:00 リラックス 20:00～21:15 28日) ボディⅠ シイナ									