

# スタジオ・ヨギー福岡天神

tel.092-738-5888

◆: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ピューティ・ベルヴィス 60分
- ウエイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

December  
2018

12

MON	A	B	TUE	A	B	WED	A	B	THU	A	B	FRI	A	B	SAT	A	B	SUN	A
						7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー) ヨウコ			10:30 ~ 11:30 ピューティ・ベルヴィス アサナ						9:15 ~ 10:15 アロマヨガ リラックス (60分) マヤ				
			10:00 ~ 11:00 リラックス 11.25日)アロマリラックス カズエ		11:15 ~ 12:15 リストラティブヨガ 4.18日のみ カズエ	11:15 ~ 12:30 体幹コントロール ピラティス 4.18日 II ムツミ		10:30 ~ 11:45 ボディ I サチ	11:45 ~ 13:00 フロー I 27日) フロー II ヒロミ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I サチコ			10:30 ~ 11:30 リラックス アヤ	10:45 ~ 12:00 フロー I マヤ					
			11:45 ~ 13:00 マタニティ・ヨガ ナツコ		12:00 ~ 13:00 ピューティ・ベルヴィス アサナ				13:30 ~ 14:30 ボディ I 11日) ボディ II アヤコ	13:30 ~ 14:30 ピューティ・ベルヴィス アキコ	13:15 ~ 14:15 体幹コントロール ピラティス I 6日) はじめてのピラティス ムツミ	13:00 ~ 14:00 リラックス 28日) ニドラー アヤコ		12:30 ~ 13:30 ボディ I 22日) ボディ II アヤコ	12:30 ~ 13:30 ピラティス I クミコ 9日) 体幹コントロール ピラティス I カナコ				
					13:30 ~ 14:30 体幹コントロール ピラティス I 24日) 体幹コントロール ピラティス II クミコ				15:00 ~ 16:15 リストラティブ カナコ 12日) メディテーション アヤコ	14:45 ~ 15:45 アロマヨガ リラックス (60分) マヤ	14:45 ~ 15:45 ボディ I ヨウ	14:45 ~ 16:00 ボディ I ヨウ		15:15 ~ 16:30 フロー I アヤコ	14:00 ~ 15:15 ボディ II アヤ				
					14:45 ~ 16:00 フロー I タン									17:00 ~ 18:00 体幹コントロール ピラティス I ヒトミ					
	18:45 ~ 20:00 アロマヨガフロー I サチ		18:30 ~ 19:45 ボディ I 4日) メディテーション サチ		18:30 ~ 19:30 リラックス 12日) ニドラー アヤコ			18:30 ~ 19:30 ピューティ・ベルヴィス アサナ		18:45 ~ 20:00 フロー I ナツコ									
					18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス 4.18日 I 11.25日 II サチコ			19:00 ~ 20:15 ボディ II 12日) ボディ III アヤ		18:45 ~ 20:00 ボディ II ヒデ									
	20:15 ~ 21:15 リラックス アコ		20:00 ~ 21:00 ピューティ・ベルヴィス 4日) フローダンス アサナ		20:00 ~ 21:00 体幹コントロール ピラティス I 12.26日 サチコ 5.19日 ムツミ			19:45 ~ 20:45 リラックス ヨウコ		20:15 ~ 21:30 ボディ I アヤ									

※代行・休講・祝日スケジュールは  
スタジオにて掲示しているスケジュールを  
ご確認ください。

2018年12月29日～2019年1月3日は  
年末年始のお休みとなります。

2018年12月28日(金)・2019年1月4日(金)は  
特別スケジュールとなりますので、  
詳細は店頭・ブログをご確認ください。