

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	9:15 ~ 10:30 ヨガフロー II ハッチ	9:30 ~ 10:45 ヨガボディ I マサト				9:15 ~ 10:15 体幹コントロール ピラティス II エリ
10:30 ~ 11:45 ヨガボディ I ヨシミ	10:45 ~ 11:45 ヨガリラックス ハッチ		10:30 ~ 11:30 アロマヨガリラックス サイコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ヒロコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ハッチ	10:15 ~ 11:15 ビューティ・ベルヴィス 26日) ベルヴィス・ フロードダンス ジュンコ
12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ヨシミ	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	11:00 ~ 12:00 ビューティ・ベルヴィス アヤコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ サイコ	11:00 ~ 12:00 ヨガリラックス 31日) ヨガメディテーション カコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I クレイ	12:45 ~ 13:45 産後リカバリーヨガ アヤ 4日のみ) 12:00~13:15 ヨガボディ I
	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ I ミヤビ	13:15 ~ 14:15 体幹コントロールピラティス I エリ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I カコ	12:30 ~ 13:30 ママヨガ ユマ	13:30 ~ 14:30 ヨガ リラックス ミヤビ 4日のみ) 13:30~14:45 ヨガボディ II	13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I マリコ
14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラックス ヤッコ	15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス 8、22日) ヨガエドラー ~後たままヨガ ミヤビ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス II ユミ	14:15 ~ 15:15 10日) 筋膜ストレッチ~くびれ 17日) 筋膜ストレッチ~美脚 24日) ビューティ・ベルヴィス 31日) ベルヴィス・フロードダンス ミワ		15:00 ~ 16:15 ヨガフロー II ナオ	15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I タケマサ
		16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス シュリ			16:45 ~ 17:45 ヨガ リラックス ナオ	16:45 ~ 17:45 エクササイズローラー ピラティス I 12、26日) 体幹コントロール ピラティス II タケマサ
18:15 ~ 19:30 ヨガボディ I シュリ 14日) 休講	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 8、22日) 体幹コントロール ピラティス I タケマサ	18:00 ~ 19:00 ヨガエドラー~後たままヨガ 8、23日) ヨガリラックス ヤッコ	18:30 ~ 19:30 アロマヨガ リラックス エリコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユッキー 4日) 休講	18:00 ~ 19:00 体幹コントロール ピラティス I ユミ 4日) 休講	
	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス 8日) ベルヴィス・ フロードダンス ミワ			19:00 ~ 20:15 ヨガボディ I ナナエ		
19:45 ~ 20:45 ヨガリラックス シュリ 14日) 休講	19:45 ~ 20:45 エクササイズローラー ピラティス タケマサ	19:30 ~ 20:45 アロマヨガ フロー I ヤッコ	20:00 ~ 21:15 フロー II ミズハ	20:00 ~ 21:15 ヨガメディテーション ユッキー 4日) 休講		

★1月の説明会日程★

- 1月5日(土) 18:00~18:30
ピラティスベーシックトレーニングコース無料説明会
- 1月19日(土) 15:00~15:30
呼吸法ベーシックコース & チェアヨガトレーニングコース無料説明会
- 1月19日(土) 18:00~18:30
ピラティスベーシックトレーニングコース無料説明会

2019年のスタジオ・ヨギー大宮の営業開始は1月4日(金)となります。

※4日は特別スケジュールとなります。
※年末年始の為、12/31(月)~1/3(木)は休館となります。
※急な代購やスケジュールの変更もございます。詳しくはWEB予約システムでご確認ください。