

スタジオ・ヨギー札幌

tel.011-223-3822

♡: 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 60分、75分

January
2019

1

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	
												8:00 ~ 9:15 アシュタンガヨガ I アシュタンガヨガ II (27日) マツコ
11:00 ~ 12:15 フロー I ヤエ		11:00 ~ 12:00 アロマ リラックス♡ カオ		11:00 ~ 12:00 リラククス♡ ジュン	11:30 ~ 12:30 産後リカバリー・ヨガ (9,23日) 11:30 ~ 12:45 マタニティ・ヨガ (16,30日) アイス	11:15 ~ 12:30 ボディ I♡ ヒロミ		11:00 ~ 12:15 ボディ I♡ カオ	11:00 ~ 12:00 マタニティ・ピラティス (11,25日) 産後リカバリー・ ピラティス (18日) アサミ	11:00 ~ 12:15 アロマ フロー I トモ		9:45 ~ 11:00 ボディ I♡ ヒロミ
12:45 ~ 13:45 ベルヴィス・ フローダンス♡ ユミ		12:15 ~ 13:15 ビューティ・ ベルヴィス♡ 筋膜ストレッチ ~美脚♡(29日) ハツミ		12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I♡ ナナ		13:00 ~ 14:00 代謝アップ ピラティス I♡ 代謝アップ ピラティス II (17日) ハルカ		12:45 ~ 13:45 体幹コントロール ピラティス I♡ 体幹コントロール ピラティス II (25日) ハルカ		12:45 ~ 13:45 ベルヴィス・ フローダンス♡ ユミ		11:30 ~ 12:30 ビューティ・ベルヴィス (6,20日) ユウコ 体幹コントロールピラ ティス I♡ (13日) はじめてのピラティス♡ (27日) ナナ
14:00 ~ 15:00 リラククス♡ ユミ		13:45 ~ 15:00 ボディ I♡ マツコ		13:30 ~ 14:45 ボディ I♡ マーク		14:30 ~ 15:30 アロマ リラククス♡ (10,24日) 14:30 ~ 15:45 リストラティブヨガ (17,31日) カオリ		14:00 ~ 15:00 ビューティ・ ベルヴィス♡ ユウコ		14:15 ~ 15:30 ボディ I♡ はじめてのヨガ♡ (19日) ロミ		13:00 ~ 14:15 フロー II (6,20日) アロマ フロー I (13,27日) カオリ
										16:00 ~ 17:00 リラククス♡ モミ		14:45 ~ 15:45 ヨガニドラー♡ (6,20日) ロミ リラククス♡ (13,27日) カオリ
19:00 ~ 20:15 フロー I モミ	18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス I♡ (7,21日) アサミ ビューティ・ベルヴィス ♡ (28日) ユウコ	18:30 ~ 19:45 ボディ I♡ トモ		18:30 ~ 19:45 ボディ I♡ (9,23日) フロー I (16,30日) カオ	19:00 ~ 20:00 ビューティ・ ベルヴィス♡ ユウコ	18:45 ~ 20:00 ボディ II (10,24日) フロー II (17,31日) ヤエ	18:30 ~ 19:30 代謝アップ ピラティス I♡ ナナ	18:45 ~ 20:00 フロー I (18日) ボディ I♡ (11,25日) ロミ	18:45 ~ 19:45 ビューティ・ ベルヴィス♡ ユウコ	17:30 ~ 18:30 体幹コントロール ピラティス I♡ アサミ		
				20:15 ~ 21:15 アロマ リラククス♡ (16,30日) カオリ		20:15 ~ 21:15 リラククス♡ (10,24日) ロミ		代講・休講・休日スケジュールは スタジオにて掲示されている一覧表をご覧ください。				