

スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

👤: 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

January
2019

1

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 13日) はじめてのヨガ マユミ	9:45 ~ 11:00 ボディII チエ ※20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 ユミコ				10:30 ~ 11:30 ママヨガ ユカ	10:45 ~ 12:00 ボディI アツコ		
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 9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	
12:15 ~ 13:30 7,21日) ボディII 28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 18日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 11,25日) 産後リカバリー・ ピラティス ミキ	12:30 ~ 13:30 18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	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 21日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~					13:45 ~ 15:00 ボディI サトミ							15:00 ~ 16:00 リラックス 20日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ユミコ ※13日) 代講	
15:00 ~ 16:00 体幹コントロール ピラティスI ミキ		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 18日) フローI 11,25日) ボディI アツコ			14:00 ~ 15:15 フローI カナコ ※12,19,26日) 代講	16:15 ~ 17:15 リラックス ビューティ・ ベルヴィス ミホ	
		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フローI アツコ						15:00 ~ 16:00 10日) 筋膜ストレッチ ~くびれ 24日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミホ			15:45 ~ 16:45 リラックス 19日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ハルナ ※26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。 年始は1月1日(火)~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。									
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 21日) フローII アカリ	18:30 ~ 19:45 ボディI アツコ	18:15 ~ 19:15 ビューティ・ ベルヴィス 8日) 筋膜ストレッチ ~整顔 ミホ	18:30 ~ 19:30 リラックス 16,30日) ヒトミ 9,23日) カナコ	18:15 ~ 19:15 姿勢改善ピラティス ナミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロール ピラティスI 10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 25日) メディテーション ユミコ				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 ナミ 12:30~13:30 体幹コントロールピラティスI ミキ 14:00~15:00 アロマヨガ リラックス アツコ 15:30~16:45 ヨガフローI 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		20:00 ~ 21:00 リラックス 20:00~21:15 25日) ボディI シイナ				1月14日(月・祝)スケジュール 9:30~10:45 ヨガボディII チエ 11:00~12:00 体幹コントロールピラティスI レイコ 12:30~13:45 ヨガボディI ヒトミ 14:00~15:15 ヨガフローI アカリ 15:30~16:30 体幹コントロールピラティスI ミキ	