

スタジオ・ヨギー なんば

tel.06-6630-8808

2

February
2019

👇: 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A	A	A	A	A	A	A	
					9:00 ~ 10:15 ヨガフロー I ミュコ	9:00 ~ 10:00 📌 ヨガリラックス シイナ	
	10:30 ~ 11:30 5日、19日) 姿勢改善ピラティス📌 12日、26日)	10:30 ~ 11:30 📌 ヨガリラックス ハルナ			10:30 ~ 11:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ミュキ	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I 17日) ヨガメディテ ション ユミコ	
11:30 ~ 12:30 📌 アロマヨガ リラックス (60分) マミコ	体幹コントロールピラ ティス I 📌 ナミ	11:45 ~ 12:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I トモミ	11:30 ~ 12:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ミホ	11:30 ~ 12:30 📌 ヨガリラックス マミコ	11:45 ~ 13:00 📌 ヨガボディ I 16日) リストラティブ ヨガ アカリ	12:00 ~ 13:00 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 ノリコ	
	11:45 ~ 13:00 📌 ヨガボディ I アカリ						
13:00 ~ 14:15 📌 ヨガボディ I サトミ	13:30 ~ 14:30 📌 ヨガリラックス ユキコ	13:00 ~ 14:15 📌 ヨガボディ I チエ	13:00 ~ 14:15 アロマヨガ フロー I アツコ	13:00 ~ 14:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I フミ	13:15 ~ 14:30 ヨガフロー II チエ		
14:30 ~ 15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 25日) 筋膜ストレッチ〜くびれ ミホ ※筋膜ストレッチクラス は男性、マタニティの方 はご参加いただけませ ん。		14:30 ~ 15:30 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カナコ	14:30 ~ 15:30 📌 体幹コントロールピラ ティス I エミ	14:15 ~ 15:30 📌 ヨガボディ I ミネ	14:45 ~ 15:45 📌 ヨガリラックス ヒトミ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I ミネ	
		<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>2/11(月) 祝日スケジュール</p> <p>10:00~11:15 ヨガボディ I ミホ</p> <p>11:30~12:30 ヨガニドラー サトミ</p> <p>13:00~16:00 WS ウェルカムアナトミー カナコ</p> </div>				16:00 ~ 17:00 体幹コントロールピラ ティス I 📌 9日) 体幹コントロー ルピラティス II スミヨ	15:00 ~ 16:15 📌 3日、17日) ヨガボディ I 15:00 ~ 16:00 📌 10日、24日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ミホ
		18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 13日) 筋膜ストレッチ〜整顔 ミュキ	18:45 ~ 19:45 7日) 体幹コントロールピラ ティス I 📌 14日、21日、28日) 体幹コントロールピラ ティス II トモミ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ			
18:30 ~ 19:30 📌 ヨガリラックス ミホ	18:30 ~ 19:30 📌 代謝アップピラティス I エミ	※筋膜ストレッチクラス は男性、マタニティの方 はご参加いただけませ ん。 ※F・Sトリートメント アロマオイルを使用する クラスです。タオルをご 持参ください。	20:00 ~ 21:15 7日、21日) ヨガボディ I 📌 14日、28日) ヨガフロー I ミホ	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I 📌 1日) リストラティブ ヨガ 15日) ヨガボディ II サトミ	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>ワークショップ 2/11(月・祝) 13:00~16:00 【ウェルカム・アナトミー】 講師:カナコ</p> </div>		
19:45 ~ 21:00 4日) ヨガボディ I 📌 18日、25日) ヨガフロー I ヒトミ	20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) アカリ	19:45 ~ 20:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I カナコ					
						<p>休講、代講はWEBでご確認ください。</p>	