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・ペルヴィス　60分
- マタニティ、ママ　60分、75分

February 2019

2

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 10日） はじめてのヨガ マユミ ※3,10日）代講	
		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 2,16日）ボディ I 🔰 9,23日）フロー 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・ ペルヴィス ミホ			11:00 ～ 12:15 アロマヨガ フロー I 13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 4,18日）ボディ II 25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・ ペルヴィス ミユキ		12:15 ～ 13:30 🔰 ボディ I ミホ ※7日）代講		12:30 ～ 13:30 🔰 ビューティ・ ペルヴィス ミホ 15日）リラックス サトミ	12:30 ～ 13:30 1,15日） 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 8,22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 18日）ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～					13:45 ～ 15:00 🔰 ボディ I サトミ							15:00～ 16:00 🔰 リラックス 17日）ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～ ユミコ	
		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 1,15日）フロー I 8,22日）ボディ I 🔰 アツコ		14:00 ～ 15:15 2,16日）フロー I 9,23日）ボディ I 🔰 カナコ			
15:00 ～ 16:00 🔰 体幹コントロール ピラティス I ミキ		15:30 ～ 16:45 アロマヨガ フロー I アツコ					15:00 ～ 16:00 🔰 14日） 筋膜ストレッチ ～整顔 28日） 筋膜ストレッチ ～くびれ ミホ			15:45～16:45 🔰 リラックス 23日）ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～ ハルナ		16:15～17:15 🔰 ビューティ・ ペルヴィス ミホ ※10日）代講	
18:45 ～ 19:45 🔰 体幹コントロール ピラティス I 25日） はじめての ピラティス キョウヘイ	18:30 ～ 19:45 ボディ II 18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・ ペルヴィス 5日） 筋膜ストレッチ ～美脚 ミホ	18:30 ～ 19:30 🔰 リラックス 6,20日） ヒトミ 13,27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 14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 ※28日）代講	18:30 ～ 19:45 アロマヨガ フロー I 22日） メディテーション ユミコ					
20:00 ～ 21:00 🔰 アロマヨガ リラックス マユミ ※4日）代講		20:00 ～ 21:15 12,26日）のみ フロー I アツコ			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 🔰 22日）ボディ I シイナ					

※代講、祝日スケジュールはWEB予約にてご確認ください。

2月11日(月・祝)スケジュール

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

14：15～15：30
ヨガ　フロー I　アカリ

16：00～17：00
体幹コントロールピラティス I　ミキ