

スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

☆ワークショップ☆
 2月21日(木) 18:30~20:00
 今知っておくべきピラティスの基本
 ~ピラティス用語を体感しよう~
 担当講師: ナナコ

👉: 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

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・ ベルヴィス 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 👉 リラククス サトミ		12:30 ~ 13:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ				12:30 ~ 13:30 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ 15日) リラククス サトミ	12:30 ~ 13:30 1,15日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ	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 👉 リラククス カナコ 18日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~						13:45 ~ 15:00 👉 ボディI サトミ				産後リカバリー・ ピラティス ミキ 8,22日) 産後リカバリー・ ピラティス ミキ	14:00 ~ 15:15 2,16日)フローI 9,23日)ボディI 👉 カナコ ※9日) 代講	15:00 ~ 16:00 👉 リラククス 17日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ユミコ		
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 1,15日) フローI 8,22日) ボディI 👉 アツコ				15:45~16:45 👉 リラククス 23日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ハルナ	16:15~17:15 👉 ビューティ・ ベルヴィス ミホ ※10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。										
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・ ベルヴィス 5日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミホ	18:30 ~ 19:30 👉 リラククス 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 リラククス 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 リラククス アツコ			20:00 ~ 21:00 👉 リラククス 20:00~21:15 👉 22日) ボディI シイナ				

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