

# スタジオ・ヨギー なんば

tel.06-6630-8808

# 3

March  
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 24日) ヨガメディテー 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 ~整顔 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	
		<b>3/21(木) 祝日スケジュール</b> 10:00~11:15 ヨガ ボディ I サオリ 11:30~12:30 ビューティ・ベルヴィス ミホ 13:00~14:15 アロマヨガ フロー I アツコ 14:30~15:30 体幹コントロールピラティス I エミ				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 📌 体幹コントロールピラ ティス I ヨガボディ I 15:00 ~ 16:00 📌 10日、24日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) ミホ
			18:45 ~ 19:45 7日、28日) 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 トモミ				
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	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 13日) 筋膜ストレッチ~くびれ ミュキ ※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。	20:00 ~ 21:15 7日) ヨガボディ I 📌 14日、28日) ヨガフロー I ミホ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ			
19:45 ~ 21:00 4日) ヨガボディ I 📌 11日、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 ナナコ		20:00 ~ 21:15 15日) ヨガボディ II 22日) リストラティブ ヨガ サトミ	<b>休講、代講はWEBでご確認ください。</b>		