

スタジオ・ヨギー 川崎

tel.044-245-4130

3

Mar 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・ペルヴィス 60分

🟠 マタニティ、リカバリー 60分、75分

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--------------------------------------|--|--|---|--|--|---|
| A | A | A | A | A | A | A |
| | 10:00 ~ 11:15 フローⅠ マリ | | | 10:00 ~ 11:15 シヴァナンダヨガⅠ ノリコ | | |
| 10:30 ~ 11:45 ボディⅠ ナナエ | 11:30 ~ 12:30 ビューティ・ペルヴィス マユミ | 10:30 ~ 11:30 体幹コントロールピラ ティスⅠ マサコ | 10:30 ~ 11:45 フローⅠ マユミ 7日 ボディⅠ | 11:30 ~ 12:30 リラックス ノリコ | 10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フローⅠ カズエ | 10:30 ~ 11:30 ビューティ・ペルヴィス リエコ 3日 ペルヴィス・フローダンス |
| 12:15 ~ 13:30 フローⅠ アキラ | 12:45 ~ 14:00 ボディⅠ リツコ | 11:45 ~ 13:00 フローⅡ 6日、20日 ボディⅡ 13日、27日 アコ | 12:15 ~ 13:15 ビューティ・ペルヴィス リエコ 21日筋膜ストレッチ(美脚) | 13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラ ティスⅠ マリコ | 12:00 ~ 13:00 アロマヨガ リラックス (60分) カズエ | 12:00 ~ 13:00 体幹コントロールピラ ティスⅠ マコ |
| 13:45 ~ 14:45 代謝アップピラティスⅠ タケマサ | 14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フローⅠ リツコ | 13:30 ~ 14:45 マタニティ・ヨガ アコ | 13:30 ~ 14:30 体幹コントロールピラ ティスⅠ ヨリコ | | 13:30 ~ 14:30 ビューティ・ペルヴィス マユミ | 13:30 ~ 14:45 フローⅠ トモミ |
| | | | | | 15:00 ~ 16:00 代謝アップピラティスⅠ ミュキ | 15:15 ~ 16:15 リラックス ナナエ |
| | | | | | 16:30 ~ 17:45 フローⅠ ムツミ | 16:30 ~ 17:45 シヴァナンダヨガⅠ ノリコ |
| 18:30 ~ 19:30 リラックス ユウキ | 18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティスⅠ カズエ | 18:30 ~ 19:45 ボディⅠ ユキ | 18:30 ~ 19:45 フローⅠ ノリ 21日休講 | 18:30 ~ 19:30 ビューティ・ペルヴィス ミュキ | <div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <p>時間変更、クラス変更は赤字か□枠で記されておりませ。</p> <p>お間違えがないようご注意ください。</p> <p>* 代講・休講情報の詳細は、WEB予約システムでご確認下さい。</p> </div> | |
| 19:45 ~ 20:45 ビューティ・ペルヴィス サエ | 19:45 ~ 21:00 フローⅠ シマ 12・26日 ボディⅠ | 20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラ ティスⅠ ヨリコ | 20:00 ~ 21:00 リラックス ノリ 21日休講 | 19:45 ~ 20:45 美尻ピラティス (期間限定) ミュキ | | |