

# スタジオ・ヨギー 名古屋グローバルゲート

tel.052-589-1164

# 3

March 2019

※土日祝は特別スケジュールです。

詳細は店頭またはホームページでご確認ください。

■ 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

👉: 未経験者におすすめ

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ミサ 26日: 休講	10:30 ~ 11:30 📍 体幹コントロール ピラティス I スマコ 27日: 休講	10:30 ~ 11:45 📍 ヨガボディ I ケイコ	10:30 ~ 11:30 📍 ベルヴィス・ フローダンス (1.8.15.29日) アヤ  10:30 ~ 11:30 📍 ビューティ・ベルヴィス (22日) ヨウコ	<p style="text-align: center;"><b>土日祝日 特別クラススケジュール</b> 下線: ワークショップ</p> <p>≪3月2日(土)≫ 10:30-11:45 ヨガボディ III 【マサ】 定員: 19名 13:00-17:30 <u>ポーズのコツ~2日目~</u> 【マサ】</p> <p>≪3月16日≫ 11:00-12:15 ヨガボディ I 【ミサ】 📍 13:00-14:15 リストラティブヨガ 【マイコ】 定員: 15名</p> <p>≪3月21日≫ 11:00-12:00 体幹コントロールピラティス III 【イクコ】 13:00-16:00 【継続教育クラス】ピラティスクラスに活かす ~筋膜ストレッチ&amp;リリーステクニック~ 【イクコ】</p>	
11:00 ~ 12:15 📍 ヨガボディ I マイコ 25日: 休講						
	12:15 ~ 13:15 📍 エクササイズローラー ピラティス カオリン 26日: 休講	12:00 ~ 13:15 📍 ヨガボディ I アケミ 27日: 休講	12:15 ~ 13:15 📍 ヨガリラックス ケイコ			
15:00 ~ 16:15 ヨガフロー I ユミコ 25日: 休講				15:00 ~ 16:00 📍 代謝アップピラティス I レイコ		
		18:15 ~ 19:30 📍 ヨガボディ I ユウコ				
19:00 ~ 20:00 📍 ヨガリラックス シュウ	19:00 ~ 20:00 📍 ビューティ・ベルヴィス チアキ		19:00 ~ 20:00 📍 エクササイズローラー ピラティス タカヨ	19:00 ~ 20:15(1,15,29日) ヨガメディテーション 19:00 ~ 20:00(8,22日) ヨガニドラー 📍 ~寝たまんまヨガ マレ	<p>※天候やインストラクターの都合により、 急な代講、休講になることがあります。</p> <p>※名古屋スタジオも同一料金で ご利用いただけます。</p>	
		20:00 ~ 21:00 📍 ヨガリラックス アヤ				