

スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

3月21日(木・祝)スケジュール

10:30~11:45 ヨガ フロー I ユミコ
 12:15~13:15 筋膜ストレッチ~美脚~ ミユキ
 13:45~14:45 体幹コントロールピラティス I ナナコ
 15:15~16:30 ヨガ ボディ I チェ

👉: 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

March
2019

3

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 ※24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				10:45~12:00 2,16,30日) フロー I 9,23日) ボディ I アツコ		12:00 ~ 13:15 アロマヨガ 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		12:30 ~ 13:30 ボディ I ミホ		12:30 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I フミ ※2日) 代講	13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I アカネ
12:15 ~ 13:30 4,18日) ボディ II 11,25日) ボディ I カナコ		12:30 ~ 13:30 リラックス サトミ	12:15 ~ 13:15 5,19日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 12,26日) 産後リカバリー・ ピラティス ミキ	12:30 ~ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		12:15 ~ 13:30 ボディ I ミホ		12:30 ~ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス ミホ		14:00 ~ 15:15 2,16,30日) ボディ I 9,23日) フロー I カナコ ※23日) 代講		15:00 ~ 16:00 リラックス 17日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ユミコ ※10日) 代講	
13:45~14:45 リラックス 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					14:00 ~ 15:15 1,15,29日) フロー I 8,22日) ボディ I アツコ		16:15~17:15 リラックス 30日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ハルナ ※16日) 代講	16:15~17:15 ビューティ・ ベルヴィス ミホ 10日) 体幹コン ロールピラティス I レイコ ※24日) 代講
15:00 ~ 16:00 体幹コントロール ピラティス II ミキ		14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティス I ミキ	13:45 ~ 14:45 ママヨガ ユカ	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		15:00 ~ 16:00 14日) 筋膜ストレッチ ~美脚 28日) 筋膜ストレッチ ~整顔 ミホ		15:45~16:45 リラックス 30日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ハルナ ※16日) 代講			
		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フロー I アツコ		※代講スケジュールは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 ~くびれ ミホ	18:30 ~ 19:30 リラックス 6日) ヒトミ 13,27日) カナコ 20日) 休講	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	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 29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		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日) 休講	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 ボディ I シイナ					

3月20日(水) ワークショップ
 11:30~13:30 女神アキランデシュワリ
 ~ストレスに負けない不屈の精神と身体~

19:00~20:30 自分自身の『感情』に対して『達人』になろう
 ~講義と瞑想~
 担当講師: ジョーダン・ブルーム

3月30日(土) ワークショップ
 12:30~14:00 Mobility ~可動域を広げよう~

14:30~15:00 コース説明会開催
 ※京都開催TSTC・AIのトレーニングコースについてのお話になります。

15:30~17:00 practice! practice!! practice!!!
 ~ヨガ=実践すること~
 担当講師: ヤスシ