

スタジオ・ヨギー なんば

tel.06-6630-8808

5

May
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

GWの予定
 4/29(月)、30(火)、5/1(水)、2(木)、3(金)、6(月) 祝日スケジュール
5/7(火) 店休日

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--|---|--|---|--|--|--|
| A | A | A | A | A | A | A |
| 休講、代講はWEBでご確認ください。 | | | | | 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 姿勢改善ピラティス ナミ | 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 ユミコ |
| 11:30 ~ 12:30 アロマヨガリラックス (60分) マミコ | 11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I アカリ | 11:45 ~ 12:45 ビューティ・ベルヴィス アイコ | 11:30 ~ 12:45 ヨガボディ I サトミ | 11:30 ~ 12:30 ヨガリラックス マミコ | 11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I 18日) アロマヨガ フ ロー I アカリ | 12:00 ~ 13:00 体幹コントロールピラ ティス I 26日) 体幹コントロー ルピラティス II ノリコ |
| 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 27日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ 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。 | 5/1(水) 祝日スケジュール | | 5/2(木) 祝日スケジュール | | 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 |
| | 10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I | サオリ | 10:00 ~ 11:15 ヨガボディ I | ミネ | 16:00 ~ 17:00 体幹コントロールピラ ティス I 11日) 体幹コントロー ルピラティス II スミヨ | 15:00 ~ 16:15 5日、19日) ヨガボディ I 15:00 ~ 16:00 12日、26日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) ミホ |
| | 11:30 ~ 12:30 体幹コントロールピラティス I | ナミ | 11:30 ~ 12:45 ヨガメディテーション | ミュコ | | |
| | 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 | | |
| | 14:30 ~ 15:30 アロマヨガリラックス | カナコ | 14:30 ~ 15:30 体幹コントロールピラティス I | エミ | | |
| 18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス ミホ | 18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I 21日) はじめてのピラ ティス エミ | 18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 15日) 筋膜ストレッチ 〜整顔 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。 | 18:30 ~ 19:45 (代講) ヨガボディ I 16日) はじめてのヨガ ミホ | 18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ | 5/3(金) 祝日スケジュール | |
| 19:45 ~ 21:00 13日) ヨガボディ I 20日、27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 | ※F・Sトリートメント アロマオイルを使用する クラスです。タオルをご 持参ください。 | 20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I ミホ | 20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I サオリ | 10:00 ~ 11:15 アロマヨガフロー I | アカリ |
| | | 19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス I ナナコ | | | 11:30 ~ 12:30 ヨガリラックス | マミコ |
| | | | | | 13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラティス I | スミヨ |
| | | | | | 14:15 ~ 15:30 ヨガボディ I | サオリ |
| | | | | | 5/6(月) 祝日スケジュール | |
| | | | | | 10:00 ~ 11:15 ヨガボディ I | チエ |
| | | | | | 11:30 ~ 12:30 アロマヨガリラックス | マミコ |
| | | | | | 12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I | ミホ |
| | | | | | 14:30 ~ 15:30 ビューティ・ベルヴィス | アイコ |
| | | | | | 15:45 ~ 16:45 代謝アップピラティス I | ナミ |