

スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

📍: 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
- ジャイロキネシス 60分

5

May
2019

※天候や都合により急な代講や休講になることがあります。
WEBや店頭にて最新スケジュールのご確認をお願いいたします。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
10:30 ~ 11:30 アロマ リラックス ユマ	10:30 ~ 11:45 フロー I チアキ	10:30 ~ 11:45 ボディ I ユウN	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I サトミ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ベルヴィス 3日) 整顔 31日) 美脚 ヒサノ	10:30 ~ 11:45 ボディ I ユウN	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I サトミ
11:45 ~ 12:45 ビューティ・ベルヴィス ユマ		12:00 ~ 13:00 ビューティ・ベルヴィス 29日) 美脚 アツコ	12:15 ~ 13:15 リラックス ユウN	11:45 ~ 13:00 ボディ I アラサ	12:00 ~ 13:00 体幹コントロール ピラティス II サトミ 11日のみ) ユウN 12:00~13:15 ボディ II	12:15 ~ 13:15 ジャイロキネシス サトミ 12日のみ) ユマ ベルヴィス・フローダンス
13:00 ~ 14:15 ボディ I エリー	13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス I トシ	13:15 ~ 14:15 リラックス アツコ	13:30 ~ 14:45 アロマ フロー I ユウN	13:15 ~ 14:15 代謝アップピラティス I 17日のみ) はじめての ピラティス キミコ	13:30 ~ 14:30 アロマ リラックス ユウN	13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー
	14:15 ~ 15:15 14,28日) ベルヴィス・フローダンス 7,21日) ビューティ・ベルヴィス クニエ	14:30 ~ 15:00 ※1日のみ・GW特別開催 チェアヨガ〜着替えずにできる30分ヨガ〜定員16名 ★新規の方：無料！ ★既存の方：詳細参照 ユウN	15:00 ~ 16:00 ※2日のみ開催 体幹コントロール ピラティス トシ→サトミに変更	14:30 ~ 15:30 ※3日のみ開催 ビューティ・ベルヴィス ミサト	15:00 ~ 16:00 ビューティ・ベルヴィス 18日のみ) くびれ ※講師は各週交代で担当	15:30 ~ 16:30 5日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) 12,19,26日) リラックス エリー
					16:30~17:45 フロー I チアキ	
18:30 ~ 19:45 13,27日) ボディ I 20日) フロー I エミコ ※6日は休講	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 21日のみ) はじめての ピラティス キミコ	18:15 ~ 19:30 ボディ I エリー ※1日は、時間変更 18:30~19:45 ボディ I ★キャンドルナイト★	18:15 ~ 19:30 フロー I チアキ ※2日は休講	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 31日) 製顔 ミサト ※3日は休講		
20:00 ~ 21:00 ※27日のみ開催 リラックス エミコ	19:45 ~ 21:00 ボディ II エリー	19:45 ~ 20:45 アロマ リラックス エリー ※1日は休講	19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティス I トシ ※2日は休講	19:45 ~ 21:00 ボディ I チアキ ※3日は休講		

～ GW中のスケジュールについて ～

別紙、4/27(土)～5/6(月祝)スケジュールもございます。
ご参考にどうぞ

■ 5月1日 (水祝)

- ★14:30~15:00 チェアヨガ30分 イベント開催!
- ★18:30~19:45 ボディ I (エリー) <(LED)キャンドルナイトを特別開催>

■ 5月6日 (月祝) 午後

<関東リー先生・ワークショップ2本開催>
先生の魅力あふれる2つのテーマ
①内側に優しく広がる 「静shanthi」
②手放して解放・自由に「動spanda」
リー先生のお話や、クリスタルボウルの音色、ほのかなお香の香りと共にどうぞ

～ 筋膜ストレッチクラスについて～
(整顔・くびれ・美脚)

※主にビューティ・ベルヴィスの枠で、不定期に開催しています。HP,店頭などでご確認ください。

※女性限定クラスとなります。
※マタニティの方のご参加はできません。
ご了承ください。