# スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

🔰: 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、ママ　60分、75分

June 2019 **6**

| 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<br>フローII<br>リョウタ | | 10:15 ～ 11:30 🔰<br>ボディ I<br>9日）<br>はじめてのヨガ<br>マユミ | |
| | | 10:45 ～ 12:00 🔰<br>ボディ I<br>ヨウコ | 10:30 ～ 11:45<br>マタニティ・ヨガ<br>ミユコ | | | 10:30 ～ 11:45<br>アロマヨガ フロー I<br>ユミコ | | | | 10:45～12:00<br>1,15,29日）<br>ボディ I 🔰<br>8,22日）<br>フロー I<br>アツコ | | | |
| 11:00 ～ 12:00 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>レイコ | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>ビューティ・<br>ペルヴィス<br>ミホ | | | 11:00 ～ 12:15<br>ボディ II<br>サトミ | | | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>13日）<br>筋膜ストレッチ<br>～美脚<br>27日）<br>筋膜ストレッチ<br>～整顔<br>ミホ | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>ナミ | | | | 12:00 ～ 13:15<br>アロマヨガ フロー I<br>アツコ | |
| 12:15 ～ 13:30<br>3,17日）ボディ II<br>10,24日）ボディ I 🔰<br>カナコ<br>※3日)代講 | | 12:30 ～ 13:30 🔰<br>リラックス<br>サトミ | 12:15 ～ 13:15<br>4,18日）<br>産後リカバリー・<br>ヨガ<br>ユカ<br>11,25日）<br>産後リカバリー・<br>ピラティス<br>ミキ | 12:30 ～ 13:30 🔰<br>ビューティ・<br>ペルヴィス<br>ミユキ | | 12:15 ～ 13:30 🔰<br>ボディ I<br>ミホ | | 12:30 ～ 13:30 🔰<br>ビューティ・<br>ペルヴィス<br>ミホ<br>14日）<br>ヨガリラックス 🔰<br>アツコ | | 12:30 ～ 13:30 🔰<br>ビューティ・<br>ペルヴィス<br>ミホ<br>1日)体幹コントロール<br>ピラティス I 🔰 | | 13:45 ～ 14:45 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>アカネ<br>※30日)代講 | |
| 13:45～14:45 🔰<br>リラックス<br>カナコ<br>17日）ヨガニドラー<br>～寝たまんまヨガ～<br>※3日)代講 | | 14:00 ～ 15:00 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>ミキ | 13:45 ～ 14:45<br>ママヨガ<br>ユカ | 14:00 ～ 15:00 🔰<br>姿勢改善ピラティス<br>26日)代謝アップ<br>ピラティス I<br>ナミ | | 14:00 ～ 15:00 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>ナナコ | | 14:00 ～ 15:15<br>7,21日）フロー I<br>14,28日）ボディ I 🔰<br>アツコ | | 14:00 ～ 15:15<br>1,15,29日)フロー I<br>8,22日) ボディ I 🔰<br>カナコ<br>※29日)代講 | | 15:15～ 16:15🔰<br>リラックス<br>16日）ヨガニドラー<br>～寝たまんまヨガ～<br>ユミコ | |
| 15:00 ～ 16:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス II<br>ミキ | | 15:30 ～ 16:45<br>アロマヨガ フロー I<br>アツコ | | | | | | | | 15:45～16:45 🔰<br>リラックス<br>29日）ヨガニドラー<br>～寝たまんまヨガ～<br>ハルナ<br>※15,22日)代講 | | | |

**※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 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>24日)はじめてのピラティス<br>キョウヘイ | 18:30 ～ 19:45<br>アロマヨガフロー I<br>アカリ | 18:30 ～ 19:45 🔰<br>ボディ I<br>アツコ | 18:15 ～ 19:15 🔰<br>ビューティ・<br>ペルヴィス<br>4日）<br>筋膜ストレッチ<br>～くびれ<br>ミホ | 18:30 ～ 19:30 🔰<br>リラックス<br>5,19日）<br>ヒトミ<br>12,26日）<br>カナコ | 18:15 ～ 19:15 🔰<br>姿勢改善ピラティス<br>ナミ | 18:30 ～ 19:30 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>13日）<br>体幹コントロール<br>ピラティス II<br>ナナコ | 18:30 ～ 19:45<br>フロー I<br>シイナ | 18:30 ～ 19:45<br>アロマヨガ フロー I<br>28日）<br>メディテーション<br>ユミコ | | | | | |
| 20:00 ～ 21:00 🔰<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>マユミ | | | | 19:45 ～ 21:00<br>5,19日）<br>ボディ I 🔰<br>12,26日）フロー I<br>サトミ | 19:45 ～ 20:45 🔰<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>ナミ | 20:00 ～ 21:00 🔰<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>アツコ | | 20:00 ～ 21:15 🔰<br>ボディ I<br>20:00～21:00 🔰<br>21日）ヨガニドラー<br>～寝たまんまヨガ～<br>シイナ | | | | | |

**★ワークショップ★**

6月2日(日)
11：30～13：30　アーユルヴェーダ基礎編
14：30～16：30　アーユルヴェーダ食事編
担当講師：浅貝賢司

6月8日(土)
10：00～13：00　ウェルカム・アナトミー
14：00～17：00　動きのアナトミー
担当講師：荒木智子