

# 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・ベルヴィス 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 フローII リョウタ		10:15 ~ 11:30 📌 ボディI 9日) はじめてのヨガ マユミ	
		10:45 ~ 12:00 📌 ボディI ヨウコ	10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ ミュコ			10:30 ~ 11:45 アロマヨガフローI ユミコ				10:45~12:00 1,15,29日) ボディI 📌 8,22日) フロー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 ボディII サトミ				11:00 ~ 12:00 📌 13日) 筋膜ストレッチ ～美脚 27日) 筋膜ストレッチ ～整顔 ミホ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロール ピラティスI ナミ			12:00 ~ 13:15 アロマヨガフローI アツコ	
12:15 ~ 13:30 3,17日) ボディII 10,24日) ボディI 📌 カナコ ※3日)代講		12:30 ~ 13:30 📌 リラックス サトミ	12:15 ~ 13:15 4,18日) 産後リカバリー・ ヨガ ユカ 11,25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 ミュキ		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日) ヨガリラックス 📌 アツコ	12:30 ~ 13:30 📌 ビューティ・ ベルヴィス ミホ 1日)体幹コントロール ピラティスI 📌		13:45 ~ 14:45 📌 体幹コントロール ピラティスI アカネ ※30日)代講		
13:45~14:45 📌 リラックス カナコ 17日) ヨガニドラー ～寝たままヨガ～ ※3日)代講										14:00 ~ 15:15 1,15,29日)フローI 8,22日) ボディI 📌 カナコ ※29日)代講		15:15 ~ 16:15 📌 リラックス 16日) ヨガニドラー ～寝たままヨガ～ ユミコ	
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 📌 姿勢改善ピラティス 26日)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		14:00 ~ 15:15 7,21日) フローI 14,28日) ボディI 📌 アツコ		15:45~16:45 📌 リラックス 29日) ヨガニドラー ～寝たままヨガ～ ハルナ ※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 📌 体幹コントロール ピラティスI 24日)はじめてのピ ラティス キョウヘイ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガフローI 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 4日) 筋膜ストレッチ ～くびれ ミホ	18:30 ~ 19:30 📌 リラックス 5,19日) ヒトミ 12,26日) カナコ	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 13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 28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				19:45 ~ 21:00 5,19日) ボディI 📌 12,26日) フローI サトミ	19:45 ~ 20:45 📌 体幹コントロール ピラティスI ナミ	20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラックス アツコ		20:00 ~ 21:15 📌 ボディI 20:00~21:00 📌 21日) ヨガニドラー ～寝たままヨガ～ 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