

# スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になることがあります。

Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change.

※すべてのクラスは日本語で行われます。

Class will be conducted in Japanese.

【営業時間】10:00~21:15

※土日祝は18:00まで

※平日昼間クラス終了後~17:30は受付一旦クローズ

闫: 未経験者におすすめ

闫: ヨガ 60分、75分

闫: ピラティス 60分

闫: ピューティ・ペルヴィス (骨盤調整クラス) 60分

闫: ジャイロキネシス 60分

# 12

December

2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A 10:30 ~ 11:30 アロマ リラックス ユマ	A 10:30 ~ 11:45 フロー I チアキ	A 10:30 ~ 11:45 ボディ I ユウ N	A 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I サトミ	A 10:30 ~ 11:30 ピューティ・ペルヴィス ヒサノ 27日のみ) 整顔	A 10:30 ~ 11:45 ボディ I ユウ N 7,21日) 代講・エリー	A 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 ピューティ・ペルヴィス ユマ		12:00 ~ 13:00 ピューティ・ペルヴィス 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	12:15 ~ 13:15 ジャイロキネシス サトミ
13:00 ~ 14:15 ボディ I エリー	13:00 ~ 14:00 **12月迄期間限定** 美尻ピラティス (※女性限定) トシ	13:15 ~ 14:15 **12月のおすすめ** 温活ヨガ 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 13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 7,21日) 代講・エリー	13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー 15日のみ) ボディ III
	14:15 ~ 15:15 3,17日) ペルヴィス・フローダンス 10,24日) ピューティ・ペルヴィス クニエ				15:00 ~ 16:00 ピューティ・ペルヴィス ※講師は交代で担当	15:30 ~ 16:30 1日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) 8,22日) リラックス 15日) メディテーション(瞑想) エリー ※75分
					16:30~17:45 フロー I チアキ	
18:30 ~ 19:45 ボディ I エミコ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 10日のみ) はじめての ピラティス キミコ	18:30 ~ 19:30 **12月のおすすめ** 温活ヨガ エリー	18:15 ~ 19:30 フロー I チアキ	18:30 ~ 19:30 6日) 整顔 13日) 美脚 20日) くびれ 27日) ピューティ ・ペルヴィス ミサト		
20:00 ~ 21:00 ※23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	19:45 ~ 20:45 体幹コントロール ピラティス I トシ	19:45 ~ 21:00 ボディ I チアキ		

### ~ワークショップ~

◆12/29(日) 14:00~15:30 エリー先生  
108回太陽礼拝~心地よい一年の締めくくりを  
年末・最終日恒例のワークショップ!

初心者の方もぜひどうぞ!  
繰り返し行う動きに合わせ感觉や集中力を高め、  
エリー先生、仲間と共に108回を目指しましょう。  
新年を迎える心と体の準備をしませんか?

### ~年末年始の営業について~

◎2019年12月29日(日)年内最終営業日

◎2019年12月30日(月)より  
~2020年1月3日(金)迄お休みとなります。

◎年始は1月4日(土)より通常営業致します。

### ~筋膜ストレッチクラスについて~ (整顔・くびれ・美脚)

※主にピューティ・ペルヴィスの枠で、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、産後6か月未満の方の  
ご参加はできません。ご了承ください。

静岡パルコスタジオの  
お得な情報&イベントなど  
最新情報・ブログ  
クラス検索&予約  
マイページログイン etc.  
こちらからどうぞ→



2019.12.20更新