

スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

【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

👤: 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（骨盤調整クラス）60分

■ ジャイロキネシス 60分

※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場合がございます。
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.

12
December
2019

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 ヒサノ 27日のみ) 整顔	10:30～11:45 📌 ボディ I ユウ N 7,21日) 代講・エリー	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 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) ベルヴィス・フローダンス 10,24日) ビューティ・ベルヴィス クニエ				15:00～16:00 📌 ビューティ・ベルヴィス ※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) ビューティ ・ベルヴィス 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覚や集中力を高め、
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➡

