

スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

【営業時間】
11:00～19:30 (土日祝は18:00まで)
※平日昼間のクラス終了後～17:30の間は、
受付一旦クローズとなります。

👉: 未経験者におすすめ

- ヨガ: 60分 or 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

◎ポティ/体幹コントロール: 体の使い方を丁寧に、解剖学的に
◎フロー/代謝アップ: 呼吸と共にテンポよく、運動量上げて

※ポーズのレベル: 「I」初級 → 「II」中級 → 「III」上級

3

March
2020

※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.

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00～11:30 ユマ	10:30～11:45 チアキ	10:30～11:45 ユウN	11:00～12:00 ピラティスI サトミ	10:30～11:30 ヒサノ	10:30～11:45 ユウN	11:00～12:00 ピラティスI
<p>3/3(火)～3/22(日)の間、この時間帯のクラスは『休講』となります。 ※最新クラススケジュールは予約検索画面にてご確認いただけます(28日先まで随時更新)</p>						
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 11日(のみ) 整顔	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 (椅子を使ったエクササイズ やストレッチ) サトミ
13:00～14:15 ボディI エリー	13:00～14:00 ★3月までの期間限定★ ウェストシェイプ ・ピラティス (※男女とも参加OK!) 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 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 22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 ユマ ※31日は休講				15:00～16:00 ビューティ・ベルヴィス ※講師は交代で担当 7日(のみ) ベルヴィス・ フローダンス	15:30～16:30 1日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) 8,15,29日) リラックス 22日) メディテーション エリー (瞑想・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 キミコ	18:15～19:30 ボディI エリー ※スタート時間にご注意 ください	18:15～19:30 フローI チアキ	18:30～19:30 6日) ビューティ ・ベルヴィス 13日) くびれ 27日) 整顔 ミサト ※20日は休講		
20:00～21:00 ※3月までの期間限定★ エミコ	19:45～21:00 ボディI エミコ	19:45～20:45 ボディI エミコ	19:45～20:45 ボディI エミコ	19:45～21:00 ボディI エミコ		
<p>3/3(火)～3/22(日)の間、この時間帯のクラスは『休講』となります。</p>						

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
静岡PARCOにおいて、3/3(火)～3/22(日)の間、
館内の営業時間が短縮されます。
期間中パルコは、11:00～19:00の営業となります。

今後の状況によって変更・延長となる可能性もございます。
随時ご案内を更新しますので、ご確認をお願いいたします。

～3月20日(金祝)スケジュール～

◎祝日のため夜のクラスは休講です。

～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&ご予約・変更
マイページログイン etc.
こちらからどうぞ➡

