

スタジオ・ヨギー 川崎

studio yoggy kawasaki

tel.044-245-4130

※クラスについての詳しい内容
は、
こちらをご覧ください。
※Check here for more
information
(Japanese text only)



4

Apr 2020

- マタニティ
(Prenatal)75分
- ピラティス (Pilates)60分
- ビューティ・ペルヴィス
(Beauty pelvis) 60分
- 未経験者におすすめ
(for beginner)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I マリ			10:00 ~ 11:15 シヴァナンダヨガ I ノリコ 10日 シヴァナンダヨガ II		
10:30 ~ 11:45 ヨガビギナー ナナエ	11:30 ~ 12:30 ビューティ・ペルヴィス マユミ	10:30 ~ 11:30 ピラティスピギナー マサコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I マユミ 2日ヨガビギナー 30日ヨガフロー II	11:30 ~ 12:30 ヨガリラックス ノリコ	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I カズエ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ペルヴィス リエコ 5日 ペルヴィス・フローダンス
13日休講		1日休講				
12:15 ~ 13:30 ヨガフロー I アキラ	12:45 ~ 14:00 ヨガビギナー リツコ	11:45 ~ 13:00 ヨガアライメント I アコ	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ペルヴィス リエコ 29日 ヨガビギナー	13:00 ~ 14:00 ピラティスピギナー カズエ ※4月~7月まで	12:00 ~ 13:00 アロマヨガ リラックス カズエ	12:00 ~ 13:00 ピラティスピギナー マコ
13日休講		1日休講				
13:45 ~ 14:45 代謝アップピラティス I タケマサ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I リツコ	13:15 ~ 14:15 ビューティ・ペルヴィス サエ	13:30 ~ 14:30 ピラティスピギナー ヨリコ		13:30 ~ 14:30 ビューティ・ペルヴィス マユミ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I シマ
13日休講		1日休講				
		29日のみ16:15~17:15				

【ワークショップ】
14:00 ~ 15:30
シヴァナンダヨガの本質を
知る～心と身体の休息法～
ノリコ 29日のみ開催

18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス ユウキ	18:30 ~ 19:30 ピラティスピギナー カズエ	18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー ユキ 8日 メディテーション	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ノリ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ペルヴィス ミユキ	15:00 ~ 16:00 代謝アップピラティス I ミユキ	15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス ナナエ
13日休講		1日・29日休講			16:30 ~ 17:45 ヨガビギナー ムツミ	16:30 ~ 17:45 シヴァナンダヨガ I ノリコ 4日(60分) ヨガニドラー
19:45 ~ 20:45 ビューティ・ペルヴィス サエ	19:45 ~ 21:00 ヨガビギナー シマ 7日、21日(60分) アロマヨガリラックス	20:00 ~ 21:00 ピラティスピギナー ヨリコ	20:00 ~ 21:00 ヨガリラックス ノリ	19:45 ~ 20:45 代謝アップピラティス I ミユキ 3日 はじめてのピラティス		
13日休講		1日・29日休講				

時間変更、クラス変更は太字か口枠で
記されております。
お間違えがないようご注意くださいませ。

* 代講・休講情報の詳細は、
WEB予約システムでご確認下さい。

※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.