

# 2021年4月～

福岡天神スタジオ

2021年4月より 変更となります

◆チェックイン…20分前から受付開始 ◆ご予約…5分前まで ◆キャンセル…30分前まで

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:30～12:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク アキコ 運動量/☆	10:30～11:45 ビギナー アイ 運動量/☆☆	10:30～11:30 リラックス アコ 運動量/☆☆	10:30～11:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク アサナ 運動量/☆	金 曜 定 休 日	10:30～11:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク アサナ 運動量/☆	10:00～11:00 リラックス サチ 運動量/☆☆
13:30～14:30 アロマリラックス カズエ 運動量/☆☆	13:00～14:15 リストラティブ カズエ 運動量/☆	12:30～13:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミナコ 運動量/☆	12:00～13:15 フロー I タン 運動量/☆☆☆		12:00～13:15 フロー I 陰ヨガ(60分) ※月1開催 マヤ 運動量/☆☆☆	11:30～12:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク リカ_ミナコ_アキコ (週替) 運動量/
15:00～16:00 ヨガニドラー ～寝たままヨガ～ カナコ 運動量/☆☆	14:45～15:45 筋膜ストレッチ (整顔) ※2週に1回 アサナ 運動量/☆	13:45～15:00 ビギナー ※1,2週目 アロマフロー I ※3週目以降 カナコ 運動量/☆☆☆	13:45～14:45 リラックス スミカ 運動量/☆☆		13:45～14:45 アロマリラックス マヤ 運動量/☆☆	13:00～14:15 アライメント I アヤ 運動量/☆☆☆
18:45～19:45 アロマリラックス アコ 運動量/☆☆	18:30～19:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク アサナ 運動量/☆	18:30～19:45 ビギナー 14日/メディテーション ※2週目のみ サチ 運動量/☆☆	18:45～20:00 アライメント I ヒデ 運動量/☆☆☆		15:15～16:45 フロー II ※2週に1回 ヒロミ 運動量/☆☆☆☆	14:30～ yoggy institute ～スクール開催～ ヨガのアーサナ、 ヨガ哲学や瞑想など 更に深く丁寧に 学びたい方などに おススメ！ 
	19:45～21:00 フロー I ヒロミ 運動量/☆☆☆	20:00～21:00 リラックス アヤ 運動量/☆☆			15:15～16:10 プライベートクラス アヤ ※イレギュラー	

■運動量/☆ から ☆☆☆☆ までクラス選択の目安に活用ください ■クラスの最新情報はmyyoggyが最新です！ ■紙でのスケジュール配布は3月で終了となりました(右上参照)