

# 2021年8月

福岡天神スタジオ

ドアオープンはクラス開始25分前です

◆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
12:00 ~ 13:00 📍 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 (8月中代講/スミカ)  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 カナコ_アイ_スミカ (週替)  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 ※5日,19日 ビギナー📍 ※12日,26日 タン  運動量/☆☆		12:00 ~ 13:15 フロー I 陰ヨガ📍 ※14日 (月に1回) 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) 8日のみ筋膜ストレッチ (アサナ)  運動量/☆
15:00 ~ 16:00 📍 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ カナコ  運動量/☆☆	14:45 ~ 15:45 📍 筋膜ストレッチ (整顔) ※3日,7日 (2週に1回) アサナ  運動量/☆	13:45 ~ 15:00 ビギナー 📍 ※4日,11日 アロマフロー I ※18,25日 カナコ  運動量/☆☆(☆)	14:00 ~ 15:00 📍 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 (8月中代講/カナコ)  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 カズエ  運動量/☆☆	18:45 ~ 20:00 アライメント I ヒデ  運動量/☆☆☆		15:15 ~ 16:30 フロー II ※7日,21日 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 📍 ヨガニドラー ※4日 (月初のみ) リラックス アヤ  運動量/☆			15:15 ~ 16:30 アライメント I ※14日,28日 アヤ  運動量/☆☆☆	

**8月のアロマとテーマ**  
ペパーミント レモングラス  
『夏を快適に~緊張と弛緩、動と静~』



■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)