

2021年11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	
11:45 ~ 13:00 フロー I アコ 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/☆	<p>金曜定休日</p>	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 ※11日,25日 ビギナー ※4日,18日 タン 運動量/☆☆☆		12:00 ~ 13:15 フロー I 陰ヨガ ※20日 (月に1回) マヤ 運動量/☆☆☆	11:30 ~ 12:30 筋膜ストレッチ 7日 アサナ ボディメイク 14日,28日 リカ ベルヴィスワーク 21日 ミナコ 運動量/☆	
15:00 ~ 16:00 温活ヨガ カナコ 運動量/☆☆	14:45 ~ 15:45 筋膜ストレッチ (整顔) ※9日,23日 (2週に1回) アサナ 運動量/☆	13:45 ~ 15:00 ビギナー ※3日,10日 アロマフロー I ※17日,24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 7日代講スミカ 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 カズエ 運動量/☆☆	18:45 ~ 20:00 アライメント I ヒデ 運動量/☆☆☆		19:00 ~ 20:15 メンズヨガ ※12日,26日 アヤ 運動量/☆☆	15:15 ~ 16:30 フロー II ※13日,27日 ヒロミ 運動量/☆☆☆☆	<p>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！</p> 
	19:45 ~ 21:00 フロー I ヒロミ 運動量/☆☆☆	20:00 ~ 21:00 ヨガニドラー ※3日 (月初のみ) リラックス メディテーション ※17日 アヤ 運動量/☆☆			11月のアロマとテーマ ラベンダー/フランキンセンス 【テーマ】冬に向けて風邪予防 ~呼吸器系を整える		

■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)