

スタジオ・ヨギー 名古屋

👤: 未経験者におすすめ

🟡 ヨガ 60分、75分

🟢 ピラティス 60分

🟣 ベルヴィス 60分



MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
店休日								ヨガのコツからヨガビギナーへクラス変更となります クラス開始時刻が11:00～に変わります	クラス開始時刻が10:30～に変わります				
	11:00～12:00🕒 【7.21】 アロマヨガリラックス 【14.28】 二十四節気 キョーコ		11:00～12:00🕒 体スッカリ ピラティス ～バランス調整～ サチ		10:45～11:45🕒 体スッカリ ピラティス ～可動を広げよう～ カオリン	10:45～11:45 体スッカリヨガ リサ	11:00～12:00🕒 エクササイズローラー ピラティス キクコ	11:00～12:00 ヨガビギナー リサ	10:30～11:30🕒 ヨガビギナー マレ		9:15～10:30 ヨガフローⅠ マレ		
	12:30～13:30🕒 アクティブ ピラティス ～全身コントロールⅠ～ サチ		12:30～13:45 ヨガフローⅠ アケミ		12:15～13:15🕒 ベルヴィス® フローダンス エミ	12:15～13:15🕒 ピラティス パーソナルクラス カオリン	12:30～13:45🕒 ハタヨガⅠ アケミ		12:00～13:00🕒 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラス内容が変わります マレ	12:00～13:00 ヨガ パーソナルクラス マレ	11:00～12:00🕒 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラスが変わります マレ	11:00～12:00 ヨガ パーソナルクラス マレ	
	14:00～15:00🕒 体スッカリヨガ アケミ	14:00～15:00🕒 ピラティス パーソナルクラス サチ	14:15～15:30 ヨガのコツ マレ		13:45～14:45🕒 【29.23のみ開催】 体スッカリ ピラティス ～ゆっくりリフロー～ カオリン		14:15～15:15🕒 アロマヨガ リラックス ミサキ		13:30～14:30🕒 体スッカリヨガ マレ	13:30～14:30🕒 隔週開催クラス	12:30～13:30 陰ヨガ マレ	12:30～13:30🕒 ピラティス パーソナルクラス 【19日】サチ 【26日】レイコ	
	★ 												

