

# スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

👤: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分  
 ■ ピラティス 60分  
 ■ ビューティ・ベルヴィス 60分

■ ウェイクアップ 60分  
 ■ ジャイロキネシス 60分  
 ■ マタニティ、ママ 60分、75分

# 3

March 2018

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										9:15 ~ 10:30 フローII リョウタ			9:45 ~ 11:00 ボディII チエ ※25日) 休講
	10:45 ~ 11:45 📍 ビューティ・ベルヴィス ミホ			10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ ミュコ			10:30 ~ 11:45 フローI タム		11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティスI ナミ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ユカ	10:45 ~ 12:00 📍 ボディI アツコ		10:30 ~ 11:45 📍 ボディI マユミ 11日) はじめてのヨガ
11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロール ピラティスI レイコ		10:45 ~ 12:00 📍 ボディI ハルナ		11:00 ~ 12:15 フローI マスミ									
12:15 ~ 13:30 5,19日) ボディII 12,26日) ボディI カナコ		12:30 ~ 13:30 📍 ビューティ・ベルヴィス ※20日のみ14:00~15:00 Bスタになります 27日) 筋膜ストレッチ~整頓 ミュキ		12:30 ~ 13:45 ボディII 28日) フローII マスミ	12:45 ~ 13:45 📍 リラククス タム	12:15 ~ 13:15 📍 アロマヨガ リラククス サトミ		12:30 ~ 13:30 📍 ビューティ・ベルヴィス ミホ 23日) リラククス アツコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリーヨガ 2,16,30日) ユカ 産後リカバリー ピラティス 9,23日) ミキ	12:30 ~ 13:30 📍 体幹コントロール ピラティスI ユミ		12:30 ~ 13:45 アロマヨガ フローI アツコ	
13:45 ~ 14:45 📍 リラククス 19日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ カナコ		14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティスII ミキ		14:15 ~ 15:15 📍 代謝アップ ピラティスI ナミ		14:00 ~ 15:00 📍 体幹コントロール ピラティスI ナナコ		14:00 ~ 15:15 2,16,30日) フローI 9,23日) ボディI 📍 アツコ		14:00 ~ 15:15 フローI カナコ	14:30 ~ 15:30 📍 筋膜ストレッチ~整頓 ミホ ※10日のみ	14:15 ~ 15:15 📍 リラククス ユミコ 18日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~	13:45 ~ 14:45 📍 体幹コントロール ピラティスI アカネ ※4,18日のみ
15:00 ~ 16:00 📍 体幹コントロール ピラティスI ミキ		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フローI アツコ 6日) フローI アカリ				15:30 ~ 16:45 📍 ボディI ミホ				15:45 ~ 16:45 📍 リラククス 3,17日) カナコ 10,24日) ハルナ 31日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ ハルナ		15:45 ~ 16:45 📍 ビューティ・ベルヴィス ミホ 25日) フローダンス クニコ	
18:30 ~ 19:45 5,19日) ボディII 12,26日) フローII アカリ		18:30 ~ 19:45 📍 ボディI アツコ	18:15 ~ 19:15 📍 ビューティ・ベルヴィス ミホ			18:15 ~ 19:15 📍 体幹コントロール ピラティスI ナミ	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティスI 29日) はじめてのピラティス ナナコ	18:30 ~ 19:45 フローI シイナ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI 30日) メディテーション ユミコ				
	19:00 ~ 20:00 📍 体幹コントロール ピラティスI キョウヘイ			19:00 ~ 20:15 フローI 7日) タム 19:00 ~ 20:00 📍 ヨガニドラー ~寝たままヨガ~ 14,28日) カナコ		19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティスI 📍 28日) 代謝アップ ピラティスII ナミ	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラククス アツコ 1日) リラククス アカリ		20:00 ~ 21:00 📍 リラククス 30日) ボディI シイナ				

☆ワークショップ☆  
 3月11日(日) 14:00~17:00 ウェルカムアナトミー~解剖学基礎の基礎~ カナコ

**【コース説明会】**  
 骨盤調整を基礎から学ぶ  
 ビューティ・ベルヴィス  
 ベーシックコース  
 3月10日(土) 16:00~16:30 ※お話のみ  
 担当講師: ミホ

**【コース説明会】**  
 ヨガを深めたい  
 資格をとりたいあなたへ  
 3月11日(日) 17:15~18:15 ※体験クラス付き  
 3月31日(土) 15:30~16:00 ※お話のみ  
 担当講師: カナコ

☆3月21日(水)☆  
**祝日スケジュール\*春分の日**

11:30~12:30	ヨガ リラククス	アカリ
13:00~14:00	代謝アップピラティスI	エミ
14:30~15:30	体幹コントロールピラティスI	ナミ
15:45~17:00	ヨガ ボディI	シイナ