

スタジオ・ヨギー 名古屋

tel.052-561-4117

※3月21日（水・祝）は特別スケジュールです。
詳細は店頭またはホームページでご確認ください。

👤：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
🟤：マタニティ・ママ 60分、75分

※1・・・産後6週目以降の方が対象。ハイハイする前までの赤ちゃん（1ヶ月半～9ヶ月位）が対象です。
※2・・・ハイハイをし始めてから3歳まで（4歳未満）のお子様を対象です。
※3・・・妊娠16週以降の方が対象です。
★マタニティ・リカバリークラスは医師とご家族の運動承諾が必要です。

March
2018

3

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN								
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B							
		7:30～ 8:30 ウェイクアップ （フローⅠ） ヤスコ		8:30～9:45 フローⅠ マサ				7:30 ～ 8:30 ウェイクアップ （ボディⅠ） スズカ		8:15～9:30 ボディⅠⅡ マサ										
10:45～12:00 フローⅠ ユミコ		10:30～11:45 ボディⅠ マレ	👤	10:30～11:30 リラックス ミサ	👤	10:30～11:30 ママヨガ ユミコ ※2	👤	10:45～11:45 ビューティ・ベルヴィス エミ	👤	10:30～11:30 体幹コントロール ピラティスⅠ カオリン	👤	10:30～11:45 フローⅠ ケイコ	👤	10:00～11:00 体幹コントロール ピラティスⅠ カオリン	👤	10:15～11:15 ビューティ・ベルヴィス チアキ	👤	10:00～11:15 フローⅠⅡ ユウコ		
	11:00～12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ レイコ	👤										11:45～13:00 メンズヨガ（ボディⅠ） シュウ	👤	11:45～12:45 リラックス ユウコ	👤					
12:30～13:30 アロマヨガ リラックス （60分） ヤスコ	👤	12:15～12:45 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ～ マレ	👤	12:00～13:00 マタニティ・ピラティス カオリン ※3	👤	12:00～13:00 産後リカバリー・ ヨガ マイコ ※1	👤	12:15～13:15 産後リカバリー・ ピラティス カオリン ※1	👤	12:30～13:45 マタニティ・ヨガ マレ ※3	👤	12:00～13:00 代謝アップピラティスⅠ	👤							
		13:30～14:30 代謝アップピラティスⅠ チエコ	👤	13:45～14:45 体幹コントロール ピラティスⅠ スマコ	👤							12:00～13:00（31日） 代謝アップピラティスⅡ カオリン	👤							
14:00～15:00 ビューティ・ベルヴィス チアキ	👤							14:00～15:00 体幹コントロール ピラティスⅠ	👤	14:15～15:30 ボディⅠ マサ	👤									
								14:00～15:00（29日） 体幹コントロール ピラティスⅡ チエコ	👤											
		15:00～16:00 リラックス	👤	15:15～16:30 ボディⅠ	👤	3月21日（水・祝） 特別スケジュール 10:00～11:00 体幹コントロールピラティスⅠ（B）【スマコ】👤 11:00～14:00 【ワークショップ】もっと！ヨガ三昧！！ ～逆転アームバランスと後屈～（A）【マサ】 11:30～12:30 ビューティ・ベルヴィス（B）【スズカ】👤 13:00～14:00 アロマヨガ リラックス（B）【ユミコ】👤 14:30～15:45 ボディⅠ（B）【ノブ】👤 14:45～16:00 フローⅠ（A）【マレ】 16:30～17:30 ヨガニドラー（寝たまんまヨガ）（A）【マレ】👤		15:15～16:15 ビューティ・ベルヴィス エミ	👤	15:00～16:15 フローⅠⅡ ノブ	👤	15:00～16:00 体幹コントロール ピラティスⅠ シマ	👤	16:45～18:00 ボディⅠ ノブ	👤	17:00～18:00（10、24日） 体幹コントロール ピラティスⅠ レイコ	👤	16:30～17:45 フローⅠ	👤	16:30～17:45（25日） メディテーション シュウ
17:00～18:00 体幹コントロール ピラティスⅠ シマ	👤							17:00～18:15 ボディⅠ ユウコ	👤											
18:45～20:00 ボディⅠ ケイコ	👤	18:45～19:45 ビューティ・ベルヴィス スズカ	👤	18:30～19:45 アヌサラインスバイアド ヨガⅡ マサ	👤	18:45～19:45 代謝アップピラティスⅡ シマ	👤	18:30～19:45 フローⅠ マレ	👤	18:45～19:45 アロマヨガ リラックス （60分） ヤスコ	👤	18:45～20:00 フローⅠⅡ マサ	👤							
20:30～21:30 体幹コントロール ピラティスⅠ シマ	👤	20:30～21:30 リラックス アヤ	👤	20:30～21:30 ビューティ・ベルヴィス ユウコ	👤	20:15～21:30 アロマヨガ フローⅠ ユミコ	👤	20:30～21:30 代謝アップピラティスⅠ チエコ	👤	20:15～21:30 アヌサラインスバイアド ヨガⅠ ユミコ	👤	20:15～21:30 メディテーション シュウ	👤	名古屋グローバルゲートスタジオも 同一料金でご利用いただけます。						