

スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

👤: 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
- ジャイロキネシス 60分
- 産前産後クラス 60分、75分

3

March
2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 (14日) 産後リカバリーヨガ キク 7,28日) 産後リカバリーピラティス アヤリ		10:30 ~ 11:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ヒサノ		
11:00 ~ 12:00 📌 代謝アップピラティス I キミコ	11:00~12:15 フロー I チアキ		11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロール ピラティス I サトミ		11:00 ~ 12:15 アロマ フロー I エリー	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロール ピラティス I サトミ
12:30~13:45 (5,19日) アロマ フロー I エリー 12,26日) ボディ I 📌 アラサ ※13:00開始	12:45 ~ 13:45 📌 体幹コントロール ピラティス I トシ	12:00 ~ 13:00 📌 ビューティ・ベルヴィス アツコ	12:15 ~ 13:30 📌 ボディ I ユウ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ アラサ	12:45 ~ 13:45 体幹コントロール ピラティス II サトミ	12:15 ~ 13:15 ジャイロキネシス サトミ
		13:15 ~ 14:30 📌 ボディ I アツコ ※開始時間が15分早く なります	13:45~15:00 フロー I (29日) リストラティブヨガ 📌 アキ	13:30 ~ 14:30 📌 リラックス アラサ		13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー
	14:00~15:00 📌 (13,27日) ベルヴィス・フローダンス 6,20日) ビューティ・ベルヴィス クニエ			14:45 ~ 15:45 📌 代謝アップピラティス I キミコ	14:15 ~ 15:15 📌 ビューティ・ベルヴィス	
						15:30 ~ 16:30 📌 アロマ リラックス (4日) メディテーション (75分) エリー

■3月よりクラス名称が一部変更となります

「変更前」

- ◆コアコントロールピラティス・ベーシック
- ◆コアコントロールピラティス
- ◆フローピラティス ベーシック
- ◆アロマヨガ

「変更後」

- ⇒ 体幹コントロールピラティス I
- ⇒ 体幹コントロールピラティス II
- ⇒ 代謝アップピラティス I
- ⇒ アロマ フロー I

※3月から新たに【アロマ リラックス】が仲間入りします。
※ビューティ・ベルヴィスが75分→60分に変更となります。

15:45 ~ 17:00 📌
ボディ I
チアキ
※開始時間が15分早く
なります

18:30~19:45 📌 (5,19日) ボディ I (12,26日)フロー I サリ	18:45 ~ 19:45 📌 代謝アップピラティス I キミコ	18:30~ 19:45 📌 ボディ I 7日) エリー 14日)※18 : 45開始 ジャイロキネシス (60分) サトミ 28日) ミサト (60分) ビューティ・ベルヴィス	18:30~19:45 フロー I チアキ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス
20:00 ~ 21:15 (5,19日) フロー II (12,26日) ボディ III サリ	20:00 ~ 21:15 アロマ フロー I エリー	20:00~ 21:00 📌 (7日) ヨガニドラーエリー 14日) ミサト ビューティ・ベルヴィス ※28日のこの時間は 休講となります	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロール ピラティス I トシ	19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I チアキ ※開始時間が15分早く なります

3月21日（水祝） 祝日スケジュール

- 10:30~11:45
ボディ I (アツコ)
- 12:00~13:00
ビューティ・ベルヴィス (アツ
コ)
- 13:30~14:45
フロー I (ユウ・関東)
- 15:15~16:15
アロマリラックス (ユウ・関東)