

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・ペルヴィス 60分
- ジャイロキネシス 60分
- 産前産後クラス 60分、75分

4

April
2018

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------------------------|--|--|---|--------------------------------------|---|---|
| A | A | A | A | A | A | A |
| 10:30 ~ 11:30 アロマ リラックス ユマ | 10:30~11:45 フロー I チアキ | 10:30 ~ 11:45 ボディ I ユウN ※4〜6月・月2回目安開催 産後リカバリーヨガ(60分) ユウN ※4月は4,18日開催 | 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I サトミ | 10:30 ~ 11:30 ビューティ・ペルヴィス ヒサノ | 10:30 ~ 11:45 ボディ I ユウN | 11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I サトミ |
| 11:45 ~ 12:45 ビューティ・ペルヴィス ユマ | | | | 11:45 ~ 13:00 ボディ I アラサ | 12:00 ~ 13:00 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 |
| 13:00~14:15 ボディ I エリー | 13:00 ~ 14:00 体幹コントロール ピラティス I トシ | 13:00 ~ 14:00 ビューティ・ペルヴィス アツコ | 13:00 ~ 14:15 アロマ フロー I ユウN | 13:30 ~ 14:30 代謝アップピラティス I キミコ | 13:30 ~ 14:30 7,21日) アロマ リラックス 14,28日) はじめてのヨガ (75分) ユウN | 13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー |
| | 14:15 ~ 15:15 10,24日) ペルヴィス・フローダンス 3,17日) ビューティ・ペルヴィス クニエ | 14:15~15:30 フロー I アツコ | ※4〜6月・月2回目安開催 14:30~15:45 マタニティヨガ (75分) ユウN ※4月は5,19日開催 | 14:45 ~ 15:45 アロマ リラックス ユウN | 15:00 ~ 16:00 ビューティ・ペルヴィス | 15:30 ~ 16:30 15,29日) リラックス 8,22日) はじめてのヨガ (75分) 1日) ヨガニドラー エリー |
| | | | | | 16:30~17:45 フロー I チアキ | |

4月30日(月・祝)スケジュール

- ・10:30~11:45 アロマ フロー I ユマ
- ・12:15~13:15 ビューティ・ペルヴィス ユマ
- ・13:30~14:45 ボディ I エリー
- ・15:00~16:00 代謝アップピラティス I キミコ

| | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------------|
| 18:30~19:45 2,16日) ボディ I 9,23日) フロー I ユウN | 18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I キミコ | 18:15~19:30 ボディ I エリー | 18:15~19:30 フロー I チアキ | 18:30 ~ 19:30 ビューティ・ペルヴィス ミサト |
| | 19:45 ~ 21:00 アロマ フロー I エリー | 19:45 ~ 20:45 アロマ リラックス エリー | 19:45 ~ 20:45 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 |