

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		14:30~15:45 ※4~6月・月2回目安開催 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