

# 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

# 4

April 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 ※15,29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 ミユコ		10:30 ~ 11:45 フローI タム ※12,19日 代講		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		10:15 ~ 11:30 📌 ボディI マユミ 8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				12:30 ~ 13:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ミホ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリーヨガ 6,20日) ユカ 産後リカバリー ピラティス 13,27日) ミキ	12:30 ~ 13:30 📌 体幹コントロール ピラティスI 7日) エミ 28日) ミキ 12:30 ~ 13:45 📌 シグァナンダヨガI 14日) チカ 12:30 ~ 13:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 21日) アイコ		12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローI アツコ	
12:15 ~ 13:30 2,16日) ボディII 9,23日) ボディI カナコ		12:30 ~ 13:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 24日) 筋膜ストレッチ〜くびれ ミユキ		12:30 ~ 13:45 ボディII 25日) フローII マスミ		12:15 ~ 13:15 📌 リラククス ミホ		14:00 ~ 15:15 6,20日) フローI 13,27日) ボディI 📌 アツコ		14:00 ~ 15:15 フローI カナコ ※14,21,28日 代講		13:45 ~ 14:45 📌 体幹コントロール ピラティスI アカネ	
13:45 ~ 14:45 📌 リラククス 16日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 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 ~ 15:15 📌 ボディI サトミ	14:00 ~ 15:00 📌 体幹コントロール ピラティスI ナナコ				15:00 ~ 16:00 📌 リラククス ユミコ 15日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜		15:00 ~ 16:00 📌 リラククス ユミコ 15日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 16:15 ~ 17:15 📌 ビューティ・ベルヴィス ミホ 15日) 体幹コントロール ピラティスI レイコ	
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				15:30 ~ 16:45 📌 ボディI ミホ				15:45 ~ 16:45 📌 リラククス ハルナ 28日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 サトミ			
18:30 ~ 19:45 2,16日) ボディII 9,23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 3日) 筋膜ストレッチ〜整顔 ミホ	19:00 ~ 20:15 📌 ボディI 4,18日) サトミ 19:00 ~ 20:00 📌 ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 11,25日) カナコ	19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティスI 📌 18日) 代謝アップ ピラティスII ナミ	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 26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 27日) メディテーション ユミコ				
20:00 ~ 21:15 📌 ボディI 20:00 ~ 21:15 23日) メディテーション マユミ		20:00 ~ 21:15 フローI ユミコ					20:00 ~ 21:00 📌 アロマヨガ リラククス アツコ	20:00 ~ 21:00 📌 リラククス 27日) ボディI シイナ					

☆4月30日(月)☆  
祝日スケジュール\* 振替休日

11:00~12:00	体幹コントロールピラティスI	レイコ
12:30~13:30	ビューティ・ベルヴィス	ミホ
14:00~15:00	はじめてのピラティス	ミキ
15:30~16:45	ヨガ ボディI	ユミコ