

# 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
- マタニティ、ママ 60分、75分

May  
2018

# 5

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
<b>☆ワークショップ☆</b>												
5月19日(土) 10:00~13:00 ウェルカムアナトミー ~解剖学基礎の基礎科~ 担当講師: 荒木智子												
	10:45~11:45 👉 ビューティ・ベル ヴィス ミホ	10:45~12:00 👉 ボディ I ハルナ ※1.29日 代講	10:30~11:30 マタニティ・ヨガ ミユコ		10:30~11:45 フロー I タム		10:30~11:30 ママヨガ ユカ	9:15~10:30 フロー II リョウタ ※12.19日 代講	10:45~12:00 👉 ボディ I アツコ		10:15~11:30 👉 ボディ I マユミ 13日)	9:45~11:00 ボディ II チエ
11:00~12:00 👉 体幹コントロール ピラティス I レイコ				11:00~12:15 フロー I マズミ				11:00~12:00 👉 体幹コントロール ピラティス I ナミ	12:30~13:45 シヴァナンダヨガ I 5日) チカ 12:30~13:30 👉 体幹コントロール ピラティス I 17日) エミ 26日) キョウヘイ 12:30~13:30 👉 ビューティ・ベル ヴィス 19日) アイコ		12:00~13:15 アロマヨガ フロー I アツコ	
12:15~13:30 7,21日) ボディ II 14,28日) ボディ I 👉 カナコ 13:45~14:45 👉 リラククス 21日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ カナコ		12:30~13:30 👉 ビューティ・ベル ヴィス 29日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミユキ		12:30~13:45 ボディ II 30日) フロー II マズミ		12:15~13:30 👉 ボディ I ミホ		12:30~13:30 18日) 産後リカバ リー・ヨガ ユカ 11,25日) 産後リカ バリ・ピラティス ミキ			13:45~14:45 👉 体幹コントロール ピラティス I アカネ	
15:00~16:00 👉 体幹コントロール ピラティス I ミキ		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 ※9.16日 代講	14:00~15:00 👉 体幹コントロール ピラティス I ナナコ		14:00~15:15 18日) フロー I 11,25日) ボディ I 👉 アツコ	14:00~15:15 フロー I カナコ ※19.26日 代講		<b>【コース説明会】</b> ヨガを深めたい 資格をとりたい あなたへ 5月5・12日(土) 17:15~17:45 担当講師: カナコ	15:00~16:00 👉 リラククス ユミコ 20日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ ※20日) 代講
18:30~19:45 7,21日) ボディ II 14,28日) フロー II アカリ		15:30~16:45 アロマヨガ フロー I アツコ		18:15~19:15 👉 体幹コントロール ピラティス I 16日)		15:00~16:00 👉 10日) 筋膜ストレッチ ~整顔 24日) 筋膜ストレッチ ~くびれ ミホ			15:45~17:00 メディテーション 5,12日) カナコ 15:45~16:45 👉 19日) リラククス 26日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ ハルナ			
	19:00~20:00 👉 体幹コントロール ピラティス I キョウヘイ	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 1日) 筋膜ストレッチ ~美脚 ミホ	19:00~20:15 👉 2,30日) ボディ I サトミ	19:30~20:30 代謝アップ ピラティス I 16日)	18:30~19:30 👉 体幹コントロール ピラティス I 31日)	18:30~19:45 フロー I シイナ	18:30~19:45 アロマヨガ フロー I 25日) メディテーション ユミコ	<b>☆祝日スケジュール☆</b>			
20:00~21:15 👉 ボディ I 28日) メディテーション マユミ		20:00~21:15 フロー I ユミコ		19:00~20:00 👉 9,23日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ カナコ	20:00~21:00 👉 代謝アップ ピラティス II ナミ	20:00~21:00 👉 アロマヨガ リラククス (60分) アツコ			<b>5月3日(木)</b>			
									11:00~12:15 ヨガ ボディ II			サトミ
									12:45~13:45 はじめてのピラティス			ナナコ
									14:00~15:00 体幹コントロールピラティス II			ナナコ
									15:30~16:45 ヨガ ボディ I			ミホ
									<b>5月4日(金)</b>			
									11:00~12:00 体幹コントロールピラティス I			ナミ
									12:30~13:30 ビューティ・ベルヴィス			ミホ
									14:00~15:00 アロマヨガ リラククス			アツコ
									15:30~16:45 ヨガ フロー I			ユミコ