スタジオ・ヨギー
名古屋グローバルゲート

tel.052-589-1164

6

June 2018

■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
🔰: 未経験者におすすめ

※土日、祝日は特別スケジュールです。
詳細は店頭またはホームページでご確認ください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	10:30 ～ 11:45 ヨガ フロー I ミサ	10:30 ～ 11:30 🔰 体幹コントロール ピラティス I スマコ	10:30 ～ 11:45 🔰 ヨガ ボディ I ケイコ	10:30 ～ 11:30 🔰 ペルヴィス・フローダンス アヤ		
11:00 ～ 12:15 🔰 ヨガ ボディ I マイコ						
	12:15 ～ 13:15 🔰 エクササイズローラー ピラティス カオリン	12:00 ～ 13:15 🔰 ヨガ ボディ I マレ	12:15 ～ 13:15 🔰 ヨガ リラックス ケイコ			
15:00 ～ 16:15 ヨガ フロー I ユミコ				15:00 ～ 16:00 🔰 代謝アップピラティス I レイコ		
		18:15 ～ 19:30 🔰 ヨガ ボディ I マサ				
19:00 ～ 20:00 🔰 ヨガ リラックス シュウ	19:00 ～ 20:00 🔰 ビューティ・ペルヴィス チアキ		19:00 ～ 20:00 🔰 エクササイズローラー ピラティス チエコ	19:00 ～ 20:15 (1,15日) メディテーション 19:00 ～ 20:00 (8,22日) ヨガ ニドラー 🔰 (寝たまんまヨガ) マレ		
		20:00 ～ 21:00 🔰 ヨガ リラックス アヤ				

特別クラス

≪2日(土)、3日(日)≫
[ワークショップ]ポーズのコツ
～慣れてきたら見直したい20ポーズ～
2日間【ノブ】
※2日）10:30-12:30／3日）10:30-15:30

≪9日(土)≫
10:30-11:30 [レギュラークラス]
エクササイズローラーピラティス【チエコ】🔰

13:30-16:30[ワークショップ]
動きのアナトミー～体の動きを筋肉から知る～
【金子 潤】

≪10日(日)≫
10:30-11:45 [レギュラークラス]
ヨガ　フロー I 【マレ】

※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。

※名古屋スタジオも同一料金でご利用いただけます。

2018/04/30更新