

# 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

June  
2018

# 6

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 ※3日 休講
	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	10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ ミュコ			10:30 ~ 11:45 フローI タム			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 10日) はじめてのヨガ ※10日 代講	
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 マスミ				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 2日) チカ 12:30 ~ 13:30 📍 体幹コントロール ピラティスI 9日) ミキ 23,30日) エミ 12:30 ~ 13:30 📍 ビューティ・ベル ヴィス 16日) アイコ		12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローI アツコ	
12:15 ~ 13:30 4,18日) ボディII 11,25日) ボディI 📍 カナコ ※18日 代講		12:30 ~ 13:30 📍 ビューティ・ベル ヴィス 26日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ ミュキ		12:30 ~ 13:45 ボディII 27日) フローII マスミ		12:15 ~ 13:30 📍 ボディI ミホ		12:30 ~ 13:30 📍 ビューティ・ベル ヴィス ミホ	12:30 ~ 13:30 1,15,29日) 産後リカ バリー・ヨガ ユカ 8,22日) 産後リカバ リー・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	
13:45 ~ 14:45 📍 リラックス 18日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 カナコ ※18日 代講		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		14:00 ~ 15:15 1,15,29日) フローI 8日) ボディI 📍 アツコ		14:00 ~ 15:15 フローI カナコ 15:45 ~ 16:45 📍 リラックス 30日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 ハルナ ※9,23日 代講		15:00 ~ 16:00 📍 リラックス ユミコ	
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				14:00 ~ 15:00 📍 14日) 筋膜ストレッチ 〜美脚 28日) 筋膜ストレッチ 〜整顔📍 ミホ		14:00 ~ 15:00 22日) 筋膜ストレ ッチ〜整顔📍 ミホ		【コース説明会】 ヨガを深めたい 資格をとりたい あなたへ 6月2・9日(土) 16:30 ~ 17:00 担当講師: カナコ		17日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜	
15:00 ~ 16:15 4日) フローI トモコ				18:15 ~ 19:15 📍 体幹コントロール ピラティスI 20日)				18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI シイナ				16:15 ~ 17:15 📍 ビューティ・ベル ヴィス ミホ	
18:30 ~ 19:45 4,18日) ボディII 11,25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 ミホ	体幹コントロール ピラティスII ナミ	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティスI 28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 29日) メディテーション ユミコ					
	19:00 ~ 20:00 📍 体幹コントロール ピラティスI キョウヘイ			19:00 ~ 20:15 📍 6,20日) ボディI サトミ	19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティスI 20日)								
20:00 ~ 21:15 📍 ボディI 25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 📍 13,27日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 カナコ	代謝アップ ピラティスII ナミ	20:00 ~ 21:00 📍 アロマヨガ リラックス アツコ		20:00 ~ 21:00 📍 リラックス 20:00 ~ 21:15 📍 29日) ボディI シイナ					

☆ワークショップ☆ 6月3日(日)

- 10:00 ~ 12:00     アーユルヴェーダ ~基礎編~
  - 13:00 ~ 15:00     アーユルヴェーダ ~生活編~
- 担当講師: 浅貝 賢司