

# スタジオ・ヨギー福岡

tel.092-738-5888

👤: 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 75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

June  
2018

6

| MON                                                               | TUE                                                 |                                                                | WED                                                 |                                                  | THU                                                             |                                                 | FRI                                           | SAT                                                  | SUN                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A                                                                 | B                                                   | A                                                              | B                                                   | A                                                | B                                                               | A                                               | B                                             | A                                                    | A                                                                                                                                            |
|                                                                   |                                                     |                                                                | 7:15 ~ 8:15<br>ウェイクアップ<br>(ヨガフロー I)<br>ヨウコ          |                                                  |                                                                 |                                                 |                                               |                                                      |                                                                                                                                              |
|                                                                   |                                                     | 10:00 ~ 11:00 📌<br>リラックス<br>カズエ                                |                                                     |                                                  |                                                                 |                                                 |                                               |                                                      | 9:15 ~ 10:15 📌<br>アロマヨガ リラックス<br>(60分)<br>マヤ                                                                                                 |
|                                                                   | 11:45 ~ 13:00<br>マタニティ・ヨガ<br>ナツコ                    | 11:15 ~ 12:30<br>リストラティブヨガ<br>カズエ                              | 11:00 ~ 12:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス II<br>ムツミ        | 10:00 ~ 11:15 📌<br>ボディ I<br>27日) ボディ II<br>サチ    |                                                                 | 10:30 ~ 11:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>アサナ           | 10:30 ~ 11:30<br>ママヨガ<br>カナコ                  | 10:30 ~ 11:30 📌<br>リラックス<br>アヤ                       | 10:45 ~ 12:00<br>フロー I<br>マヤ                                                                                                                 |
| 12:00 ~ 13:00 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>アサナ                             |                                                     |                                                                |                                                     |                                                  | 11:45 ~ 13:00<br>フロー I<br>28日) フロー II<br>ヒロミ                    |                                                 |                                               | 11:45 ~ 13:00 📌<br>ボディ I<br>30日) ボディ II<br>アヤコ       | 12:30 ~ 13:30 📌<br>3日) はじめてのピラ<br>ティス クミコ<br>10日) 体幹コントロー<br>ルピラティス I ク<br>ミコ<br>17日) 代謝アップピラ<br>ティス I リカ<br>24日) 体幹コントロー<br>ルピラティス I リ<br>カ |
| 13:30 ~ 14:30 📌<br>体幹コントロール<br>ピラティス<br>25日) 体幹コントロール<br>ピラティス II |                                                     | 13:00 ~ 14:15 📌<br>ボディ I<br>12日) ボディ II<br>アヤコ                 | 13:30 ~ 14:30<br>産後リカバリー・<br>ピラティス<br>リカ<br>19日のみ休講 |                                                  |                                                                 | 13:00 ~ 14:15<br>📌<br>21日のみ) はじめ<br>てのヨガ<br>カズエ | 12:00 ~ 13:00<br>産後リカバリー・ヨガ<br>カナコ            |                                                      |                                                                                                                                              |
| 14:45 ~ 16:00<br>フロー II<br>タン                                     |                                                     |                                                                | 13:30 ~ 14:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>アキコ               | 13:00 ~ 14:15<br>マタニティ・ヨガ<br>カナコ                 | 13:15 ~ 14:15 📌<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>7日) はじめてのピラティス<br>ムツミ |                                                 | 13:00 ~ 14:00 📌<br>リラックス<br>29日) ニドラー<br>アヤコ  | 13:30 ~ 14:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>30日) フローダンス<br>アサナ |                                                                                                                                              |
| 17:00 ~ 18:00 📌<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>クミコ                     |                                                     |                                                                | 17:30 ~ 18:45<br>フロー I<br>ヒロミ                       | 15:00 ~ 16:15<br>リストラティブ<br>13日) メディテーション<br>アヤコ | 14:45 ~ 15:45 📌<br>アロマヨガ リラックス<br>(60分)<br>マヤ                   |                                                 | 14:45 ~ 16:00 📌<br>ボディ I<br>ヨウ                | 15:15 ~ 16:30<br>フロー I<br>アヤコ                        | 14:00 ~ 15:15<br>ボディ II<br>アヤ                                                                                                                |
| 18:45 ~ 20:00<br>アロマヨガフロー I<br>サチ                                 |                                                     | 18:45 ~ 20:00 📌<br>ボディ I<br>5日) はじめてのヨガ<br>26日) メディテーション<br>サチ |                                                     |                                                  |                                                                 |                                                 |                                               | 17:00 ~ 18:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス II<br>ヒトミ         |                                                                                                                                              |
|                                                                   |                                                     |                                                                | 19:00 ~ 20:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス II<br>サチコ        | 18:30 ~ 19:30 📌<br>リラックス<br>13日) ニドラー<br>アヤコ     |                                                                 | 18:30 ~ 19:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>アサナ           | 18:45 ~ 20:00<br>フロー I<br>ナツコ                 |                                                      |                                                                                                                                              |
| 20:30 ~ 21:30 📌<br>リラックス<br>アコ                                    | 20:15 ~ 21:15 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>5日) フローダンス<br>アサナ | 20:15 ~ 21:30<br>(26日のみ) アヌサ<br>ラインスパイアドヨ<br>ガ                 |                                                     | 19:00 ~ 20:15<br>ボディ II<br>27日) ボディ III<br>アヤ    |                                                                 | 18:45 ~ 20:00<br>ボディ II<br>ヒデ                   |                                               |                                                      |                                                                                                                                              |
|                                                                   |                                                     |                                                                | 20:00 ~ 21:00 📌<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>サチコ       |                                                  | 19:45 ~ 20:45 📌<br>リラックス<br>ヨウコ                                 |                                                 | 20:15 ~ 21:30 📌<br>ボディ I<br>29日) ボディ II<br>アヤ |                                                      |                                                                                                                                              |

※代行・休講・祝日スケジュールは  
スタジオにて掲示しているスケジュー  
ルをご確認ください。