

スタジオ・ヨギー 大宮

tel. 048-640-7707

👤: 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

July
2018

7

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	9:00 ~ 10:15 フロー II ハッチ	9:30 ~ 10:45 ボディ I 25日) ボディ II ロコ				9:15 ~ 10:15 体幹コントロール ピラティス II エリ
10:30 ~ 11:45 ボディ I ロコ	10:45 ~ 11:45 ヨガ リラックス ハッチ		10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ サイコ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ヒロコ	10:30 ~ 11:45 フロー I ハッチ	11:00 ~ 12:15 マタニティヨガ アヤ
12:00 ~ 13:15 フロー I ロコ	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ベルヴィス 3日のみ) くびれ ジュンコ	11:00 ~ 12:00 ビューティ・ベルヴィス 11日) 美脚 アヤコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ サイコ	11:00 ~ 12:00 リラックス 26日) メディテーション カコ	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I クレイ	12:45 ~ 13:45 産後リカバリーヨガ アヤ
	13:45 ~ 15:00 ボディ I ミヤビ	13:15 ~ 14:15 体幹コントロール ピラティス I エリ	12:30 ~ 13:45 フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 ママヨガ ユマ	13:30 ~ 14:30 ヨガ リラックス ミヤビ	13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I 21日のみ) フロー I マリコ
14:00 ~ 15:00 アロマ リラックス ヤッコ	15:15 ~ 16:30 ボディ II ミヤビ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティス II エリ	14:15 ~ 15:15 ビューティ・ベルヴィス 19日) 整顔 ミワ		15:00 ~ 16:15 フロー II ナオ	15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス I タケマサ
		16:00 ~ 17:00 ヨガ リラックス シュリ			16:45 ~ 17:45 ヨガ リラックス ナオ	16:45 ~ 17:45 エクササイズローラー ピラティス 14日、28日) 体幹コントロール ピラティス II タケマサ
18:00 ~ 19:15 フロー I 2、30日) アロマ フロー I 16日のみ) 休講 シュリ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I 10、24日) 体幹コントロール ピラティス I タケマサ	18:00 ~ 19:00 ヨガ リラックス 11、18日) ヨガニドラー ヤッコ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティス I	18:30 ~ 19:45 シヴァナンダヨガ I チアキ	18:30 ~ 19:45 フロー I ユッキー	
		18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス 10日) フローダンス ミワ				
19:30 ~ 20:30 ヨガ リラックス 16日のみ) 休講 シュリ	19:45 ~ 20:45 エクササイズローラー ピラティス タケマサ	19:30 ~ 20:45 アロマ フロー I ヤッコ	20:00 ~ 21:15 ボディ I ナナエ	20:00 ~ 21:15 フロー II チアキ	20:00 ~ 21:15 ヨガ メディテーション 6日のみ) リラックス ユッキー	

☆7月オススめのクラス☆

◆9月13日(木)スタート
ベーシック・トレーニングコース【BTC173】説明会 講師:ミヤビ

・7月13日(金)14:45~15:15

・7月24日(火)13:00~13:30

ミヤビ先生とスタッフよりご案内致します。
ご興味のある方はお気軽にご参加ください！

参加費: 無料
持ち物: 筆記用具

