

スタジオ・ヨギー 川崎

tel.044-245-4130

👤: 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・ペルヴィス 60分

🟣 マタニティ、リカバリー 60分、75分

7

Jul 2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	10:00 ~ 11:15 フロー I マリ			10:00 ~ 11:15 シヴァナンダヨガ I ノリコ		
10:30 ~ 11:45 ボディ I ナナエ	11:30 ~ 12:30 ビューティ・ペルヴィス マユミ	10:30 ~ 11:30 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	10:30 ~ 11:45 フロー I マユミ	11:30 ~ 12:30 リラックス ノリコ	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I カズエ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ペルヴィス リエコ <u>1日のみ ペルヴィス・</u> <u>フローダンス</u>
12:15 ~ 13:30 フロー I アキラ	12:45 ~ 14:00 ボディ I リツコ	12:00 ~ 13:00 産後リカバリー・ヨガ アコ	12:15 ~ 13:15 ビューティ・ペルヴィス リエコ <u>19日のみ 筋膜ストレッチ</u> <u>(くびれ)</u>	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラ ティス I マリコ	12:00 ~ 13:00 アロマヨガ リラックス (60分) カズエ	12:00 ~ 13:00 体幹コントロールピラ ティス I マサコ
13:45 ~ 14:45 代謝アップピラティス I タケマサ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I リツコ	13:30 ~ 14:45 マタニティ・ヨガ アコ	13:30 ~ 14:30 体幹コントロールピラ ティス I ヨリコ		13:30 ~ 14:30 ビューティ・ペルヴィス マユミ	13:30 ~ 14:45 フロー I トモミ
15:00 ~ 16:30 ワークショップ ヨガで鍛える「美尻力」 ノリ <u>16日のみ開催</u>	◆お知らせ◆ 【ワークショップ】 7/16（月・祝）15：00～16：30 ヨガで鍛える「美尻力」 講師：ノリ				15:00 ~ 16:00 代謝アップピラティス I ジヒ	15:15 ~ 16:15 リラックス ナナエ
					16:30 ~ 17:45 フロー I ムツミ	16:30 ~ 17:45 シヴァナンダヨガ I ノリコ
18:30 ~ 19:30 リラックス タダヒコ <u>16日のみ休講</u>	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I カズエ	18:30 ~ 19:45 ボディ I ユキ	18:30 ~ 19:45 フロー I ノリ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ペルヴィス ミユキ	時間変更、クラス変更は赤字か□枠で 記されております。 お間違えがないようご注意ください。 * 代講・休講情報の詳細は、 WEB予約システムでご確認下さい。	
19:45 ~ 20:45 ビューティ・ペルヴィス サエ <u>16日のみ休講</u>	19:45 ~ 21:00 フロー I 10・24日 ボディ I サチ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラ ティス I ヨリコ	20:00 ~ 21:00 リラックス ノリ	19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス I ミユキ		