

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 ミユコ			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 ミユキ		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 カナコ	14:00 ~ 15:15 🕒 はじめてのヨガ ミホ ※21日のみ	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 ※2,9,16日 代講 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	【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 ~ 16:00 🕒 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 15:00 ~ 16:15 4日) フローⅠ アツコ		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フローⅠ アツコ			18:15 ~ 19:15 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ 20日)		15:30 ~ 16:30 🕒 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				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 5日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ 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) はじめての ピラティス ナナコ	18:30 ~ 19:45 フローⅠ シイナ 21日キャンドルナイト	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 19:00~20:00 🕒 13,27日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ〜 カナコ	19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティスⅠ 20日) 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 21日キャンドルナイト		20:00 ~ 21:00 🕒 リラックス 20:00~21:15 🕒 29日) ボディⅠ シイナ						
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						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: 浅見 賢司														

☆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