

スタジオ・ヨガー 名古屋  
tel.052-561-4117

👤: 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  
🟠: ウェイクアップ 60分  
🟡: マタニティ・ママ 60分、75分

※1・・・産後6週目以降の方が対象。ハイハイする前までの 赤ちゃん (1ヶ月半～9ヶ月位) が対象です。  
※2・・・ハイハイをし始めてから3歳まで (4歳未満) のお子様が対象です。  
※3・・・妊娠16週以降の方が対象です。  
★マタニティ・リカバリークラスは医師とご家族の運動承諾が必要です。

近隣の名古屋グローバルゲートスタジオも  
同一料金でご利用いただけます。

July  
2018

7

| MON                                        |                                           | TUE                                           |   | WED                                       |                                         | THU                                     |                                            | FRI                                         |                                                                                              | SAT                                                        |                                            | SUN                                               |                                          |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
| A                                          | B                                         | A                                             | B | A                                         | B                                       | A                                       | B                                          | A                                           | B                                                                                            | A                                                          | B                                          | A                                                 | B                                        |
|                                            |                                           | 7:30～8:30<br>ウェイクアップ<br>(フロア I)<br>ヤスコ        |   | 8:30～9:45<br>フロア I<br>マサ                  |                                         |                                         |                                            | 7:30～8:30<br>ウェイクアップ<br>(ボディ I)<br>スズカ      |                                                                                              | 8:15～9:30<br>ボディ II<br>マサ                                  |                                            |                                                   |                                          |
| 10:45～12:00<br>フロア I<br>ユミコ                |                                           | 10:30～11:45<br>ボディ I<br>マレ                    | 👤 | 10:30～11:30<br>リラックス<br>ミサ                | 👤                                       | 10:45～11:45<br>ビューティ・ベルヴィス<br>アヤ        | 👤                                          | 10:30～11:45<br>フロア I<br>ケイコ                 | 10:30～11:30<br>姿勢改善ピラティス<br>シマ                                                               | 10:00～11:15<br>フロア I<br>ケイコ                                | 10:00～11:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>カオリン | 10:15～11:15<br>ビューティ・ベルヴィス<br>チアキ                 | 10:00～11:15<br>フロア II<br>ユウコ             |
|                                            | 11:00～12:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>レイコ |                                               |   |                                           |                                         |                                         |                                            |                                             |                                                                                              |                                                            | 11:45～13:00<br>メンズヨガ (ボディ I)<br>シュウ        | 11:45～12:45<br>リラックス<br>ユウコ                       |                                          |
| 12:30～13:30<br>アロマヨガ リラックス<br>(60分)<br>ヤスコ |                                           | 12:15～12:45<br>チェアヨガ<br>～着替えずにできる30分ヨガ～<br>マレ | 👤 |                                           | 12:00～13:00<br>産後リカバリー・<br>ヨガ<br>マイコ ※1 | 12:15～13:30<br>ボディ I<br>アケミ             | 👤                                          | 12:15～13:15<br>産後リカバリー・<br>ピラティス<br>カオリン ※1 | 12:30～13:45 (6, 20日)<br>マタニティ・ヨガ<br>マレ ※3<br>12:30～13:30 (13, 27日)<br>マタニティ・ピラティス<br>カオリン ※3 | 12:00～13:00<br>代謝アップピラティス I<br>👤                           | 12:00～13:00 (28日)<br>代謝アップピラティス II<br>カオリン |                                                   |                                          |
| 14:00～15:00<br>ビューティ・ベルヴィス<br>チアキ          |                                           | 13:30～14:30<br>代謝アップピラティス I<br>チエコ            | 👤 | 13:45～14:45<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>スマコ | 👤                                       | 14:00～15:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>👤 |                                            | 14:15～15:30<br>ボディ I<br>マサ                  | 👤                                                                                            | 13:30～14:30<br>リラックス<br>シュウ                                | 👤                                          | 13:15～14:30<br>ボディ I<br>ユミコ                       | 13:30～14:30<br>姿勢改善ピラティス<br>シマ           |
|                                            |                                           | 15:00～16:00<br>リラックス                          | 👤 | 15:15～16:30<br>ボディ I<br>👤                 |                                         | 15:00～16:00 (25日)<br>ボディ II<br>ユウコ      |                                            |                                             |                                                                                              | 15:15～16:15<br>ビューティ・ベルヴィス<br>(7, 21日) アヤ<br>(14, 28日) スズカ | 👤                                          | ※7日のみ<br>15:15～16:15<br>ヨガニドラー<br>(寝たまんまヨガ)<br>マレ | 15:00～16:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>シマ |
| 17:00～18:00<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>シマ   | 👤                                         |                                               |   |                                           |                                         | 17:00～18:15<br>ボディ I<br>ユウコ             | 👤                                          |                                             |                                                                                              | 17:00～18:00 ((14, 28日))<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>レイコ      | 👤                                          |                                                   | 16:30～17:45<br>フロア I<br>👤                |
| 18:45～20:00<br>ボディ I<br>ケイコ                | 👤                                         | 18:45～19:45<br>ビューティ・ベルヴィス<br>スズカ             | 👤 | 18:30～19:45<br>アスサラインスパイアド<br>ヨガ II<br>マサ | 18:45～19:45<br>代謝アップピラティス II<br>シマ      | 18:30～19:45<br>フロア I<br>マレ              | 18:45～19:45<br>体幹コントロール<br>ピラティス II<br>チエコ | 18:45～19:45<br>ビューティ・ベルヴィス<br>ユウコ           | 👤                                                                                            | 18:30～19:30<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>シマ                   | 👤                                          | 18:45～19:45<br>アロマヨガ リラックス<br>(60分)<br>ヤスコ        | 18:45～20:00<br>フロア II<br>マサ              |
| 20:30～21:30<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>シマ   | 👤                                         | 20:30～21:30<br>リラックス<br>アヤ                    | 👤 | 20:15～21:30<br>ビューティ・ベルヴィス<br>ヨウコ         | 👤                                       | 20:15～21:30<br>アロマヨガ フロア I<br>ユミコ       | 20:30～21:30<br>代謝アップピラティス I<br>チエコ         | 20:15～21:30<br>アスサラインスパイアド<br>ヨガ I<br>ユミコ   | 👤                                                                                            | 20:15～21:30<br>メディテーション<br>シュウ                             | 👤                                          | 20:30～21:30<br>ビューティ・ベルヴィス<br>チアキ                 |                                          |