

スタジオ・ヨギー札幌

tel.011-223-3822

♡: 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 60分、75分

August
2018

8

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
								7:30～8:30 ウェイクアップヨガ (ボディ I ♡) モミ			8:00 ～ 9:15 アシュタンガヨガ I アシュタンガヨガ II 26日) マツコ
10:45 ～ 12:00 フロー I ヤエ		10:45 ～ 11:45 アロマ リラックス ♡ ヨガニドラー ♡ 28日) カオ		10:30 ～ 11:45 アロマ フロー I カオ	11:30 ～ 12:30 産後リカバリー・ヨガ 1,15,29日) 11:30 ～ 12:45 マタニティ・ヨガ 8,22日) アイス	11:00 ～ 12:15 ボディ I ♡ ヒロミ		11:00 ～ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ♡ 体幹コントロール ピラティス II 31日) ハルカ	11:00 ～ 12:00 マタニティ・ピラティ ス 3,17,31日) 産後リカバリー・ ピラティス 10,24日) アサミ	11:00 ～ 12:15 アロマ フロー I トモ	9:45 ～ 11:00 ボディ I ♡ ヒロミ
12:30～ 13:30 ベルヴィス・ フローダンス ♡ ユミ		12:15 ～ 13:15 ビューティ・ ベルヴィス ♡ ハツミ		12:15 ～ 13:15 体幹コントロール ピラティス I ♡ ナナ		13:00 ～ 14:00 代謝アップ ピラティス I ♡ 代謝アップ ピラティス II 9日) ハルカ		12:30 ～ 13:30 ビューティ・ ベルヴィス ♡ ユウコ		12:45 ～ 13:45 ビューティ・ ベルヴィス ♡ ユウコ	11:30 ～ 12:30 ビューティ・ベルヴィス (♡ 5,19日) ユウコ 体幹コントロールピラ ティス I ♡ 12日) はじめてのピラティス ♡ 26日) ナナ
14:00 ～ 15:00 リラックス ♡ ユミ		13:45 ～ 15:00 フロー I マツコ		13:45 ～ 14:45 ビューティ・ ベルヴィス ♡ ハツミ		14:30 ～ 15:30 アロマ リラックス ♡ 14:30 ～ 15:45 リストラティブヨガ 9日) カオリ		14:00 ～ 15:15 フロー I 3,17,31日) ボディ I ♡ 10,24日) カオ		14:15 ～ 15:30 ボディ I ♡ はじめてのヨガ ♡ 18日) ロミ	13:00 ～ 14:15 フロー II 5,19日) アロマ フロー I 12,26日) カオリ
								18:00 ～ 18:30 チェアヨガ ～着替えずに できる30分ヨガ～ ♡ 3,17,31日) カオ 10,24日) ロミ		16:00 ～ 17:00 リラックス ♡ モミ	14:45 ～ 15:45 ヨガニドラー ♡ 5,19日) ロミ リラックス ♡ 12,26日) カオリ
19:00 ～ 20:15 フロー I モミ	18:45 ～ 19:45 体幹コントロール ピラティス I ♡ 6,20日) アサミ ビューティ・ベルヴィス ♡ 13,27日) ユウコ	18:30 ～ 19:45 ボディ I ♡ トモ		18:30 ～ 19:45 ボディ I ♡ 1,15,29日) ロミ フロー I 8,22日) カオ	19:00 ～ 20:00 ビューティ・ ベルヴィス ♡ ユウコ	18:45 ～ 20:00 ボディ II 2,16,30日) フロー II 9,23日) ヤエ	18:30 ～ 19:30 代謝アップピラ ティス I ♡ ナナ	19:00 ～ 20:15 メディテーション 3,17,31日) カオ ボディ I ♡ 10,24日) ロミ	18:45 ～ 19:45 体幹コントロール ピラティス I ♡ 体幹コントロール ピラティス II 31日) ナナ (※24日は休講)	17:30 ～ 18:30 体幹コントロール ピラティス I ♡ アサミ	
				20:15 ～ 21:15 アロマ リラックス ♡ カオリ		20:15 ～ 21:15 リラックス ♡ 2,16,30日) ヨガニドラー ♡ 9,23日) ロミ		代講・休講・休日スケジュールは スタジオにて掲示されている一覧表をご覧ください。			