

# スタジオ・ヨギー 京都

tel.075-257-5055

B : ベーシック  
♥ : 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・ヘルヴィス 75分  
■ マタニティ 60分、75分

November  
2017

# 11

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
		8:45 ~ 10:00 アロマヨガ サトミ											9:45 ~ 11:00 ボディⅡ チエ	
						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		10:30 ~ 11:45 ♥ フローⅠ 12日) ヨガ ウェルカム マユミ		
11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロール ピラティスB レイコ		11:00 ~ 12:15 ♥ ボディⅠ ミユコ		11:00 ~ 12:15 ♥ フローⅠ マスミ				11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロール ピラティスB ナミ						
12:15 ~ 13:30 6,20日) ボディⅡ 13,27日) ボディⅠ カナコ	12:30 ~ 13:45 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ミホ	12:45 ~ 14:00 シヴァナンダヨガⅠ 21日) フローⅡ ミコ	12:30 ~ 13:45 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ユリ	12:30 ~ 13:45 ボディⅡ 29日) フローⅡ マスミ	12:45 ~ 13:45 ♥ リラククス タム	12:15 ~ 13:30 2,16,30日) ボディⅠ ♥ 9日) アロマヨガ サトミ		12:45 ~ 14:00 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ミホ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリ ピラティス 10,24日) ミキ 12:30 ~ 13:30 産後リカバリ-ヨガ 17日) ユカ	12:45 ~ 13:45 コアコントロール ピラティスB ♥ 4日)		12:30 ~ 13:45 アロマヨガ アツコ		
13:45 ~ 14:45 ♥ リラククス 27日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ カナコ		14:15 ~ 15:15 コアコントロール ピラティス ミキ		14:15 ~ 15:15 ♥ フロー-ピラティスB ナミ		14:00 ~ 15:00 ♥ コアコントロール ピラティスB ナナコ	14:15 ~ 15:30 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ユリ	14:15 ~ 15:30 10,24日) ボディⅠ ♥ 17日) アロマヨガ アツコ		14:00 ~ 15:15 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ミホ	14:15 ~ 15:30 4,18日) フローⅡ 11,25日) フローⅠ ♥ ユミコ	14:15 ~ 15:15 ♥ リラククス 19日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~		
15:00 ~ 16:00 ♥ コアコントロール ピラティスB ミキ		15:30 ~ 16:45 ♥ フローⅠ アツコ				15:30 ~ 16:45 ♥ ボディⅠ ミホ				14:00 ~ 15:00 ♥ コアコントロール ピラティスB ユミ		15:45 ~ 17:00 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ミユキ		
18:30 ~ 19:45 6,20日) ボディⅡ 13,27日) フローⅡ アカリ		18:30 ~ 19:45 ♥ ボディⅠ アツコ	18:15 ~ 19:30 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ミホ			18:15 ~ 19:15 ♥ コアコントロール ピラティスB ナミ	18:30 ~ 19:30 ♥ コアコントロール ピラティスB 30日) ナナコ	18:30 ~ 19:45 ♥ フローⅠ シイナ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ 10日) メディテーション ユミコ		10:30~11:30 12:00~13:15 13:45~15:00	10:30~11:30 フロー-ピラティス・ベーシック 12:00~13:15 ビューティ・ヘルヴィス 13:45~15:00 ヨガ フローⅠ	ナミ ミホ アツコ	
	19:00 ~ 20:00 ♥ コアコントロール ピラティスB キョウヘイ			19:00 ~ 20:15 ♥ フローⅠ 1,15,29日) タム 19:00 ~ 20:00 ♥ ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~ 8,22日) カナコ		19:30 ~ 20:30 フロー-ピラティスB ♥ 15日) フロー-ピラティス ナミ				19:00 ~ 20:00 ♥ コアコントロール ピラティスB ユミ				
20:00 ~ 21:00 ♥ リラククス 20:00 ~ 21:15 27日) メディテーション マユミ		20:00 ~ 21:15 フローⅠ ♥ 7日) アロマヨガ ユミコ				20:00 ~ 21:15 アロマヨガ アツコ						11:00~12:15 12:30~13:45 14:15~15:15 15:45~16:45	ヨガ ボディⅠ ヨガ ボディⅡ コアコントロールピラティス・ベーシック ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~	サトミ アツコ ナナコ ユミコ

**祝日スケジュール**

☆11月3日(金)☆

10:30~11:30    フロー-ピラティス・ベーシック    ナミ  
12:00~13:15    ビューティ・ヘルヴィス    ミホ  
13:45~15:00    ヨガ フローⅠ    アツコ

☆11月23日(木)☆

11:00~12:15    ヨガ ボディⅠ    サトミ  
12:30~13:45    ヨガ ボディⅡ    アツコ  
14:15~15:15    コアコントロールピラティス・ベーシック    ナナコ  
15:45~16:45    ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ~    ユミコ