

# スタジオ・ヨギー-OSAKA

tel.06-6363-2181

▼: 未経験者におすすめ

- ヨガ 75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分
- ウェイクアップ 60分
- ナイト 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ 60分、75分

2018  
February

# 2

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ								07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ			
										09:00~10:15 ♥ ヨガ ボディ I カナ			
11:00~12:15 ♥ ヨガ フロー I ミユコ	11:00~12:00 ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック フミ ※12日は休講です	11:00~12:15 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミホ	11:00~12:00 ♥ ヨガ リラックス クミ	10:45~12:00 マタニティ・ヨガ マイ ※2月は代講となります		10:30~11:45 ♥ ヨガ フロー I ミカコ		11:00~12:00 産後リカバリー・ヨガ マミコ ※1日、15日は休講です	11:00~12:15 ♥ ヨガ フロー I --- ※2月は代講で サトミ先生となります			10:30~11:30 ♥ リラックス カナコ	10:00~11:00 ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック 25日) コアコントロール・ ピラティス ノリコ
12:30~13:45 ♥ ヨガ ボディ I カナ		12:45~14:00 アロマヨガ アツコ		12:30~13:30 ♥ ヨガ リラックス ハルナ	12:15~13:30 ヨガ ボディ II カナコ ※7日、21日は休講です	12:00~13:00 ♥ ウエルカム・ ピラティス エミ		8.22日) 12:45~13:45 ママヨガ マミコ	12:30~13:45 ♥ ヨガ ボディ I タム	2日) 12:15~13:15 産後リカバリー・ヨガ マミコ	12:15~13:15 ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック スミヨ		11:15~12:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミホ
			13:00~14:00 ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック ナミ			13:30~14:45 ヨガ ボディ III ミネコ					13:45~15:00 ♥ ヨガ フロー I ミコ		13:00~14:15 ヨガ フロー II チエ
14:00~15:00 ♥ ヨガ リラックス タム		14:30~15:45 ♥ ヨガ ボディ I ミユコ		14:00~15:15 ♥ ヨガ ボディ I ミカコ	14.28日) 14:30~15:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス 7.21日)※Aスタジオ開催 15:30~16:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミュキ			15日) 17:00~17:30 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ~ マレ	14:00~15:15 2.9.16日) ♥ ヨガ フロー I 23日) ヨガ フロー II ミコ	14:00~15:00 ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック ナミ	15:30~16:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミュキ		14:45~15:45 ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック エミ
											17:00~18:15 ♥ ヨガ ボディ I ハルナ		16:15~17:30 ♥ ヨガ ボディ I ナオ
											18:30~19:30 ♥ ヨガ ニドラー サトミ		17:45~19:00 アロマヨガ アツコ
18:30~19:30 ♥ ヨガ リラックス ミカコ ※12日は休講です	18:30~19:30 ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック 29日) フロー・ピラティス ベーシック エミ ※12日は休講です	19:00~20:15 6.20日) ♥ ビューティ・ベルヴィス 13.27日) 19:00~20:00 ベルヴィス・フローダンス ナナエ	18:45~20:00 ♥ シヴァナンダヨガ I ミコ	18:30~19:45 ♥ ヨガ フロー I カナ	18:30~19:30 7.21) コアコントロール・ ピラティス 14.28) ♥ コアコントロール・ ピラティス ベーシック スミヨ	18:30~19:45 ♥ ヨガ ボディ I チエ	18:30~19:30 1.8.22日) ♥ フロー・ピラティス ベーシック 15日)フロー・ピラティス ナミ	18:45~19:45 ♥ ヨガ リラックス ミコ	18:30~19:30 コアコントロール・ ピラティス レイコ				
19:45~21:00 5.19日) ♥ ヨガ ボディ I 26日) ヨガ ボディ II マスミ ※12日は休講です			20:15~21:30 ♥ ヨガ フロー I タム	7.21日) 20:00~21:00 ヨガ リラックス 14.28日) 20:00~21:15 ヨガ メディテーション カナ		20:00~21:00 ♥ ヨガ リラックス 22日) 20:00~21:15 ヨガ メディテーション ミユコ	19:45~20:45 15日) ♥ フロー・ピラティス ベーシック 22日) 22日) フロー・ピラティス ナミ	20:00~21:15 ♥ ヨガ ボディ I マスミ					

**\* 2月12日(月・振替休日) のクラススケジュール**

- 09:45~10:45 コアコントロール・ピラティス ベーシック ★フミ先生★
- 11:00~12:15 ヨガ フロー I ★ミユコ先生★
- 12:30~13:45 アロマヨガ ★アツコ先生★
- 14:00~15:00 ヨガ リラックス ★タム先生★
- 15:15~16:30 ヨガ ボディ II ★マスミ先生★

**\* 2月開催のワークショップ**

- 2月04日(日) 16:30~18:30 アーユルヴェーダ ~基礎編~ ★浅見 賢司先生★
- 2月10日(土) 14:00~17:00 動きのアナトミー ★荒木 智子先生★
- 2月17日(土) 10:00~17:00 ポーズのコツ ~慣れてきたら見直したい20ポーズ~ ★ヤスシ先生★

**\* 2月の特別クラス**

- 2月15日(木) 17:00~17:30 チェアヨガ ★マレ先生★  
~着替えずにできる30分ヨガ~

**\* 振替クラスのご案内**

- 2月 2日(金) 12:15~13:15 産後リカバリー・ヨガ ★マミコ先生★

※祝日スケジュール・代講・休講情報についての詳細は WEBやスタジオなどでご確認をお願いします。