

スタジオ・ヨギー-OSAKA

TEL:06-6363-2181

B: ビギナーズ
P: ピラティス

S: ストレッチ
♥: 未経験者におすすめ
隔: 隔週
奇: 奇数週
偶: 偶数週
最終: 最終週

● 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

September
2017

9

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-1) ミカコ				07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ ヨガ (フロ-1) カナ				07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ ヨガ (フロ-1) ミカコ			
										09:00 ~ 10:00 ♥ ヨガ リラックス カナ			
11:00 ~ 12:15 ♥ ヨガ フロー-I ミュコ	11:00 ~ 12:00 マタニティ・ピラティス ナミ	11:00 ~ 12:00 ♥ ヨガ リラックス クミ	11:00 ~ 12:15 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミホ	11:00 ~ 12:00 ♥ コア・コントロール・ ピラティス・ベーシック ソノコ	11:00 ~ 12:15 マタニティ・ヨガ マイ	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	10:30 ~ 11:30 ♥ コア・コントロール・ ピラティス・ベーシック ソノコ		10:30 ~ 11:45 2.9日) ビューティ・ベルヴィス ミホ	10:00 ~ 11:00 コア・コントロール・ ピラティス ソノコ		
			12:45 ~ 14:00 アロマヨガ アツコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ ボディII カナコ		12:00 ~ 13:00 ♥ コア・コントロール・ ピラティス・ベーシック エミ	12:45 ~ 13:45 ママ・ヨガ マミコ	12:00 ~ 13:15 ♥ ヨガ ボディI タム		12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディI カナコ		11:15 ~ 12:15 ♥ ヨガ リラックス タム	
13:00 ~ 14:15 4.11日) ヨガ ボディII 25日) ヨガ フロー-II カナ		13:00 ~ 14:00 ♥ ナミ 5.19日) コアコントロール・ ピラティス・ベーシック 12.26日) フローピラティス ベーシック				13:30 ~ 14:45 ヨガ ボディII ミネコ						13:00 ~ 14:15 ヨガ フロー-II マイ	
14:30 ~ 15:45 ♥ ヨガ ボディI 25日) ヨガ メディテー ション ミコ		14:30 ~ 15:45 ♥ ヨガ ボディI 26日) ヨガ メディテー ション ミュコ		14:00 ~ 15:15 ♥ ヨガ ボディI ミカコ	14:30 ~ 15:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミュキ		14:00 ~ 15:15 ヨガ フロー-III ノリコ			14:00 ~ 15:00 ♥ コアコントロール・ ピラティス・ベーシック 16日) コアコントロール・ ピラティス スミヨ		14:45 ~ 15:45 ♥ コア・コントロール・ ピラティス・ベーシック エミ	
9月18日(月・祝)のスケジュール ■B 11:00~12:00 フロー ピラティス・ベーシック ★エミ先生★ ■A 12:30~13:45 ヨガ フロー-I ★マイ先生★ ■A 14:45~15:30 ヨガ フロー-II ★ミネ先生★ ■A 16:00~17:15 アロマヨガ ★アツコ先生★				9月特別クラス ■9月2日(土) 10:30~11:45 ビューティ・ベルヴィス ★ミホ先生★ ■9月6日(水) 19:45~20:45 ヨガ ニドラー ★サトミ先生★ ■9月9日(土) 10:00~11:15 ビューティ・ベルヴィス ★ミホ先生★ ■9月22日(金) 20:00~21:15 ヨガ メディテーション ★カナ先生★ ■9月28日(木) 20:15~21:15 ヨガ ニドラー ★サトミ先生★ ■9月29日(金) 20:00~21:00 ヨガ ニドラー ★サトミ先生★				9月のオープン講座・ワークショップ ■9月3日(日)11:00~13:00 アーユルヴェーダ基礎編 ★浅貝先生★ ■9月3日(日)14:30~16:30 アーユルヴェーダ生活編 ★浅貝先生★ ■9月10日(土)11:15~12:45 フローピラティスをもっと知りたい! Part1 ★ナミ先生★ ■9月18日(月)10:30~12:00 食べてもサイズが安定するからだ作り ~全身美ライントレーニング~ ★Kyo(キョウ)先生★					
18:30 ~ 19:30 ♥ コア・コントロール・ ピラティス・ベーシック エミ	18:30 ~ 19:30 ♥ ヨガ リラックス ミカコ		18:30 ~ 19:45 シヴァナンダヨガI ミコ	18:30 ~ 19:45 ♥ 13.27日) ヨガ ボディI 6.20日) ヨガ フロー-I カナ	18:30 ~ 19:30 コア・コントロール・ ピラティス スミヨ		18:45 ~ 19:45 ♥ ヨガ リラックス サトミ			18:30 ~ 19:30 コア・コントロール・ ピラティス レイコ			
		19:00 ~ 20:15 ♥ 5.19日) ビューティ・ベルヴィス 19:00 ~ 20:00 ♥ 12.26日) ベルヴィス・フロ-ダンス ナナエ				19:00 ~ 20:15 ♥ ヨガ ボディI チエ	19:00 ~ 20:00 ♥ フロー・ピラティス・ ベーシック ナミ						
20:00 ~ 21:15 ヨガ ボディII マスミ	20:30 ~ 21:45 ♥ ヨガ フロー-I タム	20:00 ~ 21:00 5.19日) フロー・ピラティス ナミ	20:30 ~ 21:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ユリ			20:30 ~ 21:30 ♥ ヨガ リラックス マスミ → 代講: チエ ★9月のこのクラスは代講 となります	20:15 ~ 21:15 ♥ 28日) ヨガ ニドラー サトミ	20:00 ~ 21:15 ♥ ヨガ ボディI マスミ	22日) 20:00~21:15 ヨガ メディテーション カナ 29日) 20:00~21:00 ヨガ ニドラー サトミ				

★9月よりヨガのクラス名が下記の通り変更となりました。

・ヨガ ボディ・ベーシック → ヨガ ボディI
 ・ヨガ ボディ → ヨガ ボディII
 ・ヨガ ボディ → ヨガ ボディII
 ・ヨガ フロー-I → ヨガ フロー-I
 ・ヨガ フロー → ヨガ フロー-II
 ・ヨガ エナジープラス・ヴィンヤサ → ヨガ フローIII