

# スタジオ・ヨギー 横浜

tel.045-317-5981

2017.9月より、ヨガのクラス名称が一部更となります。

※18日(月・祝)は祝日特別スケジュールとなります。  
※代講・休講・増設クラスの情報の詳細はスタジオの掲示やブログをご確認ください。

♥: 未経験者におすすめ

- ヨガ 75分 (リラクセス、ヨガ・ニドラー 60分)
- ピラティス 60分
- ビューティ・ヘルヴィス 75分 (フロダンズ 60分)
- ウェイクアップ 60分
- マタニティ・ヨガ 75分
- リカバリー、ママヨガ 60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
					※13・27日のみ開催 9:30 ~ 10:45 ♥ ヨガ フロー-I カオリ					9:00 ~ 10:15 ヨガ メディテーション マユミ		9:00 ~ 10:15 ♥ ヨガ フロー-I チアキ	
	10:45 ~ 12:00 ヨガ メディテーション タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナンダヨガII ノリコ	10:30 ~ 11:45 ♥ ビューティ・ヘルヴィス 13日) フロダンズ(60分) ユウ			10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー-II 14・28日) ヨガ ボディIII リツコ		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコス	10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー-II マユミ		10:30 ~ 11:30 ♥ リラクセス 10・17日) 休講 チアキ	
11:00 ~ 12:15 ♥ ビューティ・ヘルヴィス ミユキ		11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ミユキ			11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ミカ	11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック カズエ			11:00 ~ 12:15 ♥ ヨガ フロー-I ミユ		11:30 ~ 12:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ミユキ	11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ノリコ	
12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー-II タダヒコ	12:30 ~ 13:30 コアコントロールピラティス ミユキ		12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 ♥ リラクセス カオルコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリーピラティス ミカ	12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディI 14・28日) ヨガ フロー-I リツコ		12:45 ~ 14:00 ♥ ビューティ・ヘルヴィス アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ リツコス	12:30 ~ 13:45 ♥ ヨガ フロー-I アズサ		12:30 ~ 13:45 ヨガ ボディII 10・24日) ヨガ フロー-II リツコ	12:30 ~ 13:30 コアコントロールピラティス 10・17・24日) 休講 ノリコ
		13:00 ~ 14:15 ♥ ヨガ ボディI サナ									13:00 ~ 14:00 コアコントロールピラティス ミユキ		
14:00 ~ 15:15 リストラティブヨガ サユリ		14:45 ~ 15:45 ♥ リラクセス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリーピラティス マユ	13:45 ~ 15:00 アシュタンガヨガI 13・27日) アシュタンガヨガ II カオルコ	14:15 ~ 15:15 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック カズエ	14:00 ~ 15:00 ヨガニドラー ♥ マミ	14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ サユリ	14:30 ~ 15:45 ♥ リラクセス (60分) 25日) ヨガ フロー-I カオリ	14:30 ~ 15:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ノリコ 15日) フローピラティス・ ベーシック	14:15 ~ 15:30 ヨガ フロー-II アズサ	14:30 ~ 15:30 ♥ ピラティス・ウェルカム カズエ	14:15 ~ 15:30 ♥ ヨガ ボディI リツコ	特別スケジュール
16:45 ~ 17:45 ♥ リラクセス ミサト	16:15 ~ 17:30 ♥ ビューティ・ヘルヴィス リエコ		15:30 ~ 16:45 ♥ ヨガ ボディI ノリ	17:30 ~ 18:45 ♥ ヨガ フロー-I タダヒコ		15:30 ~ 16:30 ♥ リラクセス メイコ	16:00 ~ 17:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック マリコ	16:00 ~ 17:00 コアコントロールピラティス 1・15・29日) バランスボール を使用 カズエ		16:00 ~ 17:00 ♥ リラクセス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック カズエ	16:00 ~ 17:00 ♥ リラクセス ツノチエ	
18:45 ~ 20:00 ヨガ フロー-II ミサト	19:00 ~ 20:00 ♥ フローピラティス・ ベーシック タケマサ	18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ フロー-I マユミ	18:45 ~ 19:45 コアコントロールピラティス マリコ		18:30 ~ 19:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック リエ	18:30 ~ 19:45 ♥ ビューティ・ヘルヴィス 21日) フロダンズ(60分) マサコ	18:45 ~ 19:45 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック マサコ	18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ ボディI ミヤビ	18:15 ~ 19:15 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック 29日) ピラティス・ウェルカム ナオコ	<div style="border: 1px solid purple; padding: 5px;"> <p>★ワークショップ★ 9/3(日) 14:30-15:30 講師: マサコ</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>整頓 ~ 骨盤ケアで顔のゆがみチェック~</p> <p>★12/3(日) ~ ピラティス・ベーシック・トレーニングコース説明会★ 9/2(土) 10:00-11:00 講師: ヒロコ ◇受講料 一般:500円/月会費・ロハスメンバー ◇持ち物 ウェア、筆記用具 ※こちらは、【PBTC40】の体験付き説明会です。</p> </div>			
		20:00 ~ 21:00 ♥ リラクセス 12・26日) ヨガニドラー マユミ	20:00 ~ 21:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック マリコ		19:45 ~ 20:45 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック リエ	20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー-II ユキコ	20:00 ~ 21:00 コアコントロールピラティス マサコ	20:00 ~ 21:00 ♥ リラクセス ミヤビ					