

スタジオ・ヨギー 横浜

tel.045-317-5981

※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 (リラックス、ヨガ・ニドラー 60分)
 - ピラティス 60分
 - ビューティ・ベルヴィス 75分 (フロードダンス 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


July
2017

7

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
				※12・26日のみ開催 9:30 ~ 10:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック カオリ								9:00 ~ 10:15 ♥ ヨガ メディテーション・ ベーシック マユミ		
	10:30 ~ 11:45 ヨガ メディテーション・ ベーシック タダヒコ			10:30 ~ 11:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス 12日) フロードダンス(60分) ユウ				10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー 13・27日) エナジー・プラス リツコ		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコS	10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー マユミ	10:00 ~ 11:00 ♥ フローピラティス・ベーシック ヒロコ ※22日のみ	10:30 ~ 11:30 ♥ リラックス チアキ	
11:00 ~ 12:15 ♥ ビューティ・ベルヴィス 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・ベーシック ユウ			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 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 ♥ リラックス 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 ポディ・ベーシック 13・27日) ヨガ フロー・ ベーシック リツコ		12:45 ~ 14:00 ♥ ビューティ・ベルヴィス アキコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリー・ヨガ リツコS	12:30 ~ 13:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック アズサ		12:30 ~ 13:45 ヨガ ポディ 9・23日) ヨガ フロー リツコ	12:30 ~ 13:30 コアコントロールピラティス ノリコ
		13:00 ~ 14:15 ♥ ヨガ ポディ・ベーシック サナ								14:30 ~ 15:30 ♥ フローピラティス・ベーシック ヒロコ ※7日のみ		13:00 ~ 14:00 コアコントロールピラティス ミユキ		
14:00 ~ 15:15 リストライティブヨガ サユリ	14:30 ~ 15:30 ♥ フローピラティス・ベーシック ヒロコ ※10日のみ	14:45 ~ 15:45 ♥ リラックス 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 12・26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 ♥ リラックス (60分) 14・28日) ヨガ フロー・ ベーシック カオリ		14:15 ~ 15:30 ヨガ フロー アズサ	15:00 ~ 16:00 ♥ ウェルカム・ピラティス カズエ	14:15 ~ 15:30 ♥ ヨガ ポディ・ベーシック リツコ	特別スケジュール
16:45 ~ 17:45 ♥ リラックス ミサト	16:15 ~ 17:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス リエコ			15:30 ~ 16:45 ♥ ヨガ ポディ・ベーシック ノリ		15:45 ~ 16:45 ♥ リラックス サユリ	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 7・21日) バランスボールを使 用 カズエ		16:00 ~ 17:00 ♥ リラックス ヨリコ	16:15 ~ 17:15 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック カズエ 15日) フローピラティス・ ベーシック 代講: ヒロコ	16:00 ~ 17:00 ♥ リラックス ツノチエ		
				17:30 ~ 18:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック タダヒコ							17:30 ~ 18:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス マユミ		17:30 ~ 18:45 ♥ フロー・ベーシック ツノチエ	
18:45 ~ 20:00 ヨガ フロー ミサト		18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック マユミ		18:45 ~ 19:45 コアコントロールピラティス ヨリコ		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・ベルヴィス 20日) フロードダンス(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 ポディ・ベーシック 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 28日) ウェルカム・ピラティス ナオコ		19:30 ~ 20:30 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ナオコ		
	19:00 ~ 20:00 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック ミカ			19:00 ~ 20:15 ヨガ メディテーション・ ベーシック タダヒコ										
		20:00 ~ 21:00 ♥ リラックス 11・25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 ヨリコ		19:45 ~ 20:45 ♥ コアコントロールピラティス・ ベーシック 26日) コアコントロールピラ ティス リエ	20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー 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 ♥ リラックス ミヤビ					

★ワークショップ★
23日(日)14:30-16:00 (ヨリコ)
顔ヨガ

ちょっとおもしろい顔をして
楽しみながら心も体もhappyに
そして若々しくなりましょう!



★オープン講座★

◇2日(日)14:30-16:30 (新宅昭江) ◇17日(祝)11:00-14:00 (原田長)

アーユルヴェーダ ~基礎編~ **ウェルカム・アナトミー ~解剖学基礎の基礎~**