

# 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

May  
2017

# 5

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
				※10・24日のみ開催 9:00 ~ 10:15 ♥ 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		9:00 ~ 10:15 ♥ ヨガ フロー・ベーシック チアキ	
	10:30 ~ 11:45 ヨガ メディテーション・ ベーシック タダヒコ		10:15 ~ 11:30 シヴァナダヨガ ノリコ	10:30 ~ 11:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス 10日) フロードダンス(60分) ユウ			10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー 11・25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			10:30 ~ 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 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 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 16・23・30日) マタニティ・ ピラティス (代講)	12:15 ~ 13:15 ♥ リラックス アズサ		12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック 11・25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 ボディ 14・28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 ボディ・ベーシック 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 10・24日) アシュタンガヨガ II アズサ	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 ~ 15:15 ヨガ ボディ 11・25日) ヨガ・ニドラー (60分) ♥ 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) 12・26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 ボディ・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 ボディ・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 5・19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	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 18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 ボディ・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 26日) ウェルカム・ピラティス 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						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				
	20:00 ~ 21:00 ♥ リラックス 9・23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 31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						

★オープン講座★  
**筋膜ストレッチ&トリートメント ~セルフケア完全マスター講座~(全3回)**  
**5/14・28(日)、6/4(日)【全3回】 14:30-16:30** 講師:マサコ