

スタジオ・ヨギー 横浜

tel.045-317-5981

※1～3日は休館、4日(木)は短縮営業となります。
 ※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 (リラックス、ヨガ・ニドラー 60分)
- ビラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分 (フローダンス 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

January
2017

1

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	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・ベルヴィス ユウ 10日) フローダンス(60分)		10:30 ~ 11:45 ヨガ フローII リツコ 11・25日) ヨガ ボディIII		10:30 ~ 11:30 ママヨガ リツコS		10:30 ~ 11:45 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	
11:00 ~ 12:15 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミユキ		11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック ミユキ		11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック ミカ		11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールビラティ 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 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック ミユキ	11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロールビラティ 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 コアコントロールビラティ ス ミユキ		12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミサト	12:15 ~ 13:15 ♥ リラククス カオルコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリービラティ ス ミカ	12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディI リツコ 11・25日) ヨガ フローI		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I アズサ		12:30 ~ 13:45 ヨガ ボディII リツコ 14・28日) ヨガ フローII	12:30 ~ 13:30 コアコントロールビラティ ス ノリコ
		13:00 ~ 14:15 ♥ ヨガ ボディI サナ										13:00 ~ 14:00 コアコントロールビラティ ス ミユキ	
14:00 ~ 15:15 リストラティブヨガ サユリ		14:45 ~ 15:45 ♥ リラククス サナ	14:00 ~ 15:00 産後リカバリービラティ ス マユ	13:45 ~ 15:00 アシュタンカヨガI カオルコ 10・24日) アシュタンカヨガII	14:15 ~ 15:15 ♥ コアコントロールビラティ 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 ♥ リラククス (60分) カズエ 12・26日) ヨガ フローI		14:15 ~ 15:30 ヨガ フローII アズサ		14:30 ~ 15:30 ♥ ビラティス・ウェルカム カズエ	14:15 ~ 15:30 ♥ ヨガ ボディI リツコ
16:45 ~ 17:45 ♥ リラククス ミサト 8日) 15:45 ~ 17:00 フローI	16:15 ~ 17:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス リエコ 8日) 15:30 ~ 16:45		15:30 ~ 16:45 ♥ ヨガ ボディI ノリ			15:30 ~ 16:30 ♥ リラククス メイコ	16:00 ~ 17:00 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック マリコ	16:00 ~ 17:00 コアコントロールビラティ ス カズエ 5・19日) バランスボール		16:00 ~ 17:00 ♥ リラククス ヨリコ	15:45 ~ 16:45 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック カズエ	16:00 ~ 17:00 ♥ リラククス ツノチエ	16:00 ~ 17:00 ♥ リラククス ツノチエ
			17:30 ~ 18:45 ♥ ヨガ フローI タダヒコ							18:15 ~ 19:15 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック ナオコ 26日) ビラティス・ウェルカ	17:15 ~ 18:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス マユミ	17:15 ~ 18:30 ♥ ヨガ フローI ツノチエ	
18:45 ~ 20:00 ヨガ フローII ミサト 8日) 休講		18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ フローI マユミ	18:45 ~ 19:45 コアコントロールビラティ ス マリコ		18:30 ~ 19:30 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック リエ	18:30 ~ 19:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス マサコ 18日) フローダンス(60分)	18:45 ~ 19:45 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック マサコ	18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ ボディI ミヤビ	19:30 ~ 20:30 ♥ コアコントロールビラティ ス ナオコ				
	19:00 ~ 20:00 ♥ フロービラティス・ベーシッ ク タケマサ 8日) 休講		19:00 ~ 20:15 ヨガ メディテーション タダヒコ										
	20:00 ~ 21:00 ♥ リラククス マユミ 9・23日) ヨガニドラー	20:00 ~ 21:00 ♥ コアコントロールビラティ ス・ベーシック マリコ		19:45 ~ 20:45 ♥ コアコントロールビラティ ス リエ 10・24日) コアコントロール ビラティス・ベーシック	20:00 ~ 21:15 ヨガ フローII ユキコ	20:00 ~ 21:00 コアコントロールビラティ ス マサコ	20:00 ~ 21:00 コアコントロールビラティ ス マサコ	20:00 ~ 21:00 ♥ リラククス ミヤビ					

★ ☆毎年好評! ☆ ★
 シカゴでご活躍のトモコ先生によるレギュラークラス開催
 1/20(土) 17:00-18:15 ヨガ フローIII