

スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分
- ジャイロキネシス 60分
- 産前産後クラス 60分、75分

♥: 未経験者におすすめ

5

May
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A 10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー チアキ	A 10:30 ~ 11:30 産後リカバリー・ヨガ キク		A 10:30 ~ 11:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ヒサノ		
11:00 ~ 12:00 ♥ フローピラティス・ ベーシック キミコ			11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ		11:00 ~ 12:15 アロマヨガ エリー	11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ
12:30 ~ 13:45 週替わりクラス ※5月の週替わりクラスは下枠 を参照してください。	12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック ハルミ	12:00 ~ 13:15 ♥ ビューティ・ベルヴィス アツコ	12:15 ~ 13:30 ♥ ヨガ フロー・ベーシック ユウ	12:00 ~ 13:15 マタニティ・ヨガ アラサ	12:45 ~ 13:45 コアコントロール ピラティス サトミ	12:15 ~ 13:15 ジャイロキネシス サトミ
1日) アロマヨガ エリー 8日) ヨガ ボディ・ベーシック チアキ 15日) アロマヨガ エリー 22日) ビューティ・ベルヴィス ミサト 29日) アロマヨガ エリー		13:30 ~ 14:45 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック アツコ	13:45 ~ 15:00 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック 25日) リストラティブヨガ アキ	13:30 ~ 14:30 ♥ リラックス アラサ		13:45 ~ 15:00 ヨガ ボディ エリー
	14:00 ~ 15:00 ♥ 2,16,30日) ベルヴィス・フロードダンス 9,23日) ビューティ・ベルヴィス (75分) クニエ			14:45 ~ 15:45 ♥ フローピラティス・ ベーシック キミコ	14:15 ~ 15:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス	

**5月3日(水祝)・4日(木祝)・5日(金祝)はGWスケジュールとなります。
詳しくは、WEBページをご覧ください。**

15:30 ~ 16:30 ♥ リラックス 7日) ヨガ メディテーション・ ベーシック (75分) エリー
16:00 ~ 17:15 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック チアキ

18:30 ~ 19:45 ♥ 1,15,29日) ヨガ ボディ・ベーシック 8,22日) ヨガ フロー・ベーシック サリ	18:45 ~ 19:45 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ	18:00 ~ 19:15 ヨガ ボディ エリー/ヒロミ	18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック チアキ	18:30 ~ 19:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス
		19:30 ~ 20:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック エリー/ヒロミ 17日) ヨガ・ニドラー (60分) エリー		
20:00 ~ 21:15 1,15,29日) ヨガ フロー 8,22日) エナジー・プラス サリ	20:00 ~ 21:15 アロマヨガ エリー		20:00 ~ 21:00 11,25日) コアコントロール ♥ ピラティス・ベーシック 18日) コアコントロール ピラティス トシ	20:00 ~ 21:15 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック チアキ

**オープン講座
「ポーズのコツ」**
~慣れてきたら見直したい20ポーズ~
5月3・4・5日(水木金・祝)全3回
15:30~17:30
担当講師: エリー先生

VellnAVEDA x Studioyoggy コラボ企画
「アロマと味わう動と静のヨガ」
~内なる輝きに出会う~
5月21日(日)
15:30~17:00(90分)
担当講師: エリー先生