

スタジオ・ヨギー 静岡パルコ

tel.054-653-8655

♥: 未経験者におすすめ

- 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

8

August
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 産後リカバリ・ヨガ キク ※16日はクラス変更となります ヨガ リラックス アツコ		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 ~ 12:15 ヨガ フロー・ベーシック♥ 29日) ヨガ フロー チアキ		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 7,21日) エリー アロマヨガ 14,28日) ノルミ ヨガ ボディ・ベーシック	12:45 ~ 13:45 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック トシ	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
		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 31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 ♥ 8,22日) ベルヴィス・フロードダンス 1,15,29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	
						15:30 ~ 16:30 ♥ リラックス 6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	

☆ 8月11日 (金祝) 祝日スケジュール ☆

- ・ 11:00~12:30 【WS】「筋膜ストレッチ&オイルトリートメント」ヒサノ ※下記参照
- ・ 13:00~14:00 フローピラティス・ベーシック キミコ
- ・ 14:30~15:30 コアコントロールピラティス・ベーシック キミコ

【WS】ワークショップ (90分・女性限定)

「筋膜ストレッチ&オイルトリートメント」 ~セルフケアで軽やかな脚をGET~

冷えやむくみetc...夏のトラブルを解消しましょう

kyo先生監修のF.Sトリートメントオイルも使って、美脚を目指します!

(担当講師: ヒサノ先生)

18:30 ~ 19:45 ♥ 7,21日) ヨガ ボディ・ベーシック 14,28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	18:30 ~ 19:45 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック 2,16,30日) エリー 9日) アツコ 23日) ※18:45開始 (60分) ジャイロキネシス サトミ	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
20:00 ~ 21:15 7,21日) ヨガ フロー 14,28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 ♥ 2,16,30日) エリー ヨガ・ニドラ (60分) 9,23日) ミサト ビューティ・ベルヴィス(75分)	20:00 ~ 21:00 3,17,31日) コアコントロール ♥ ピラティス・ベーシック 10,24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

◆ 8月からの変更点について ◆

**水曜・夜クラス (2本) の
「時間」と「内容」が変更となります**

平日夜は、月~金で、時間が揃い、
より便利に参加しやすくなりました。
ぜひお越しください。