

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

9

September
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 産後リカバリーヨガ キク		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 フロー I ♥ 26日) フロー II 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 ♥ 4日) アロマヨガ エリー 11,25日) ボディ I ハルミ	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 ♥ フロー I 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 ♥ ボディ I アツコ	13:45 ~ 15:00 ♥ ボディ I 28日) リストラティブヨガ アキ	13:30 ~ 14:30 ♥ ヨガ リラックス アラサ		13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー
	14:00 ~ 15:00 ♥ 5,19日) ベルヴィス・フローダンス 12,26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 ♥ ヨガ リラックス 3日) メディテーション (75分) エリー
					16:00 ~ 17:15 ♥ ボディ I チアキ	

9月よりヨガクラスの名称が一部変更となります。
 ※クラス内容の変更はありません。
 詳しくは、スタッフにお尋ねいただくか、HPをご確認ください。

変更前(～8/31開催分)	変更後(9/1～開催分)
yoggy in-body basic ボディ・ベーシック	ヨガ ボディ I
yoggy in-body ボディ	ヨガ ボディ II
yoggy in-flow basic フロー・ベーシック	ヨガ フロー I
yoggy in flow フロー	ヨガ フロー II
エナジー・プラス	ヨガ ボディ III
エナジー・プラス・ヴァイヤサ	ヨガ フロー III

**9月18日(月祝)
祝日スケジュール**

- 11:00～12:15
ビューティ・ベルヴィス (ミサト)
- 12:30～13:45
アロマヨガ (エリー)
- 14:15～15:30
フロー I (サリ)
- 16:00～17:15
リストラティブヨガ (サリ)

18:30 ~ 19:45 ♥ 4日) ボディ I 11,25日) フロー I 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 ♥ ボディ I 6,20日) エリー 27日) アツコ 13日) ※18:45開始 ジャイロキネシス (60分) サトミ	18:30 ~ 19:45 ♥ フロー I チアキ	18:30 ~ 19:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ※29日) ベルヴィス・フローダンス ヒサノ ※18:45開始(60分)
20:00 ~ 21:15 4日) フロー II 11,25日) ボディ III サリ	20:00 ~ 21:15 アロマヨガ エリー	20:00 ~ 21:00 ♥ 6,20日) ヨガニドラー (60分) エリー 13,27日) (75分) ビューティ・ベルヴィス ミサト	20:00 ~ 21:00 14,28日) コアコントロール ♥ ピラティス・ベーシック 7,21日) コアコントロール ピラティス トシ	20:00 ~ 21:15 ♥ ボディ I チアキ