

# 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

# 11

November  
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 (8,22日) 産後リカバリーヨガ キク 1,15,29日) 産後リカバリーピラティス アヤリ		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 ♥ 28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 ♥ 6,20日) アロマヨガ エリー 13,27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 ♥ ボディ 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 ♥ フロー I  30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 ボディ II エリー
	14:00 ~ 15:00 ♥ 14,28日) ベルヴィス・フローダンス 7,21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	

**11月3日 (金祝) 祝日スケジュール**

- ・ 10:30~11:45  
ビューティ・ベルヴィス (ヒサノ)
- ・ 12:00~13:15  
ボディ I (アラサ)
- ・ 13:30~14:30  
フローピラティス・ベーシック (キミコ)
- ・ 15:00~19:30  
WS ポーズのコツ (エリー)

**11月23日 (木祝) 祝日スケジュール**

- ・ 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)
- ・ 12:15~13:30  
ボディ I (ユウ)
- ・ 13:45~15:00  
フロー I (アキ)
- ・ 15:15~16:30  
ビューティ・ベルヴィス (ミサト)

15:30 ~ 16:30 ♥  
リラックス  
5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

18:30 ~ 19:45 ♥ 6,20日) ボディ I 13,27日) フロー I サリ	18:45 ~ 19:45 ♥ フローピラティス・ ベーシック キミコ	18:30 ~ 19:45 ♥ ボディ I 1,15,29日) エリー 8日) アツコ 22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
20:00 ~ 21:15 6,20日) フロー II 13,27日) ボディ III サリ	20:00 ~ 21:15 アロマヨガ エリー	20:00 ~ 21:00 ♥ 1,15,29日) ヨガニドラー (60分) エリー 8,22日) (75分) ビューティ・ベルヴィス ミサト	20:00 ~ 21:00 9,30日) コアコントロール ♥ ピラティス・ベーシック 2,16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

**ポーズのコツ**  
~慣れてきたら見直したい20ポーズ~

①11月3日 (金祝)15:00~19:30  
(休憩30分)  
②11月5日 (日) 17:15~19:15

担当講師: エリー先生