

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

10

october
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 4,18日) 産後リカバリーヨガ キク 11,25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 ♥ 31日) フロー II チアキ	※10月より 産後リカバリーピラティス が新たに始まります!!	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 ♥ 2,16,30日) アロマヨガ エリー 23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 ※10月よりクラス内容が 変更となります	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 ※10月よりクラス内容が 変更となります 26日) リストラティブヨガ アキ	13:30 ~ 14:30 ♥ リラククス アラサ		13:45 ~ 15:00 ボディ II エリー
	14:00 ~ 15:00 ♥ 3,17,31日) ベルヴィス・フローダンス 10,24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 ♥ リラククス 8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した。

※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 ボディー・ベーシック	ヨガ ボディ I
yoggy in-body ボディー	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

10月9日(月祝) 祝日スケジュール

- 11:00～12:00
フローピラティス・ベーシック
(キミコ)
- 12:30～13:45
ボディ I (ハルミ)
- 14:15～15:30
フロー I (ハルミ)

18:30 ~ 19:45 ♥ 2,16,30日) ボディ I 23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 ※10月よりクラス内容が 変更となります	18:30 ~ 19:45 ♥ ボディ I 4,18日) エリー 11日) アツコ 25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 2,16,30日) フロー II 23日) ボディ III サリ	20:00 ~ 21:15 アロマヨガ エリー	20:00 ~ 21:00 ♥ 4,18日) ヨガニドラー (60分) エリー 11,25日) (75分) ビューティ・ベルヴィス ミサト	20:00 ~ 21:00 12,26日) コアコントロール ♥ ピラティス・ベーシック 5,19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