

スタジオ・ヨギー 町田

tel.042-739-5623

11

November
2017

- ヨガ 60分、75分
- マタニティ 75分
- ピラティス 60分
- 産後リカバリー 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					9:00~10:15 25日 ヨガ メディテーション ミュ	9:00~10:15 アロマヨガ ミュ 19日→ヨガ フローII
10:45~12:00 ヨガ フローI リオ	10:30~11:45 ヨガ ボディI ユウ	10:45~11:45 コア・コントロール ピラティス・ベーシック リエ	10:30~11:45 ヨガ フローI ヒロ	10:30~11:30 産後リカバリー・ヨガ ルミ ※3日→ヨガ メディテーション (75分)	10:30~11:30 コア・コントロール ピラティス・ベーシック サトミ ※11日・25日→フローピラティス・ベーシック	10:45~12:00 ヨガ フローI リオ
12:30~13:30 コア・コントロール ピラティス・ベーシック タッチ ※27日→コアコントロールピラティス	12:15~13:30 ビューティ・ベルヴィス ユウ ※28日→フローダンス (60分)	12:15~13:30 アロマヨガ ミュ	12:00~13:00 ヨガ リラックス ヒロ	12:15~13:30 マタニティ・ヨガ ルミ ※3日→アロマヨガ	12:15~13:30 ヨガ フローI キョウコ ※11日・25日→ヨガ ボディI	12:30~13:30 フロー ピラティス・ベーシック ジヒ
14:00~15:15 ヨガ ボディI マリ ※13日→ヨガ フローI	14:00~15:00 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ	14:00~15:15 ビューティ・ベルヴィス アキコ	13:30~14:30 コア・コントロール ピラティス・ベーシック サトミ	14:00~15:00 コア・コントロール ピラティス・ベーシック ミキ	14:00~15:00 ヨガ リラックス キョウコ	14:00~15:15 ヨガ ボディI メイコ
					15:30~16:45 ヨガ ボディI ルミ ※11日・25日→アロマヨガ ※4日 ジェントル・ピラティス (60分) 4日 WS 女性のためのヨガ ルミ 18日 WS そうだったのか! ピラティス徹底解説 ヒロコ	15:45~17:00 ビューティ・ベルヴィス マユミ
18:45~19:45 コア・コントロール ピラティス・ベーシック ハク	18:30~19:45 ヨガ ボディI リオ 7日・21日→ヨガ フローI	18:30~19:45 ヨガ フローI ルミ	18:30~19:30 ジェントル・ピラティス タッチ ※9日→コア・コントロールピラティス・ベーシック ※23日休講	18:30~19:45 ビューティ・ベルヴィス マユミ ※3日休講		
20:00~21:15 ヨガ フローI アキラ	20:00~21:00 ヨガ リラックス リオ	20:00~21:00 ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ルミ 1日→アロマヨガ (75分)	19:45~20:45 コア・コントロール ピラティス・ベーシック タッチ ※23日休講	20:00~21:00 ヨガ リラックス マリ ※24日→ヨガ ニドラー ※3日休講		

18日 (土) 16:15~16:45
【コース説明会】
ピラティス進路相談会
ヒロコ
※受付前ソファでの開催となります。

★お知らせ★

※代講情報はWEBかスタジオ内掲示にてご確認ください。

※変更箇所は赤字となっております。
※天候やインストラクターの都合により、急な休講や代講になることがあります。