

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

12

December
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 6,13日) 産後リカバリーヨガ キク 20,27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 ♥ 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 4,18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 ♥ 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 28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 ♥ 12,26日) ベルヴィス・フローダンス 5,19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 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	

★年末年スケジュールのお知らせ★
12月31日(日)~1月3日(水)は休業とさせていただきます。
新年は1月4日(木)から営業いたします。

18:30 ~ 19:45 ♥ 4,18日) ボディ I 11,25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 6,20日) エリー 13日) アツコ 27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 4,18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 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック 28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

ワークショップ
筋膜ストレッチ&オイルトリートメント
~セルフケアで理想のウエストへ~
12月9日(土) 14:15~15:45(90分)
担当講師: ヒサノ先生