

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

1

January
2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		10:30 ~ 11:30 10,24日) 産後リカバリーヨガ キク 17,31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 ♥ 30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 15,29日) アロマヨガ エリー 22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 25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 ♥ 16,30日) ベルヴィス・フローダンス 9,23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 7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	

1月8日(月・祝)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)
- ・ 12:15~13:30 ビューティ・ベルヴィス (ミサト)
- ・ 14:00~15:15 ボディ I (サリ)
- ・ 15:45~17:00 フロー I (サリ)

★年始スケジュールのお知らせ★

1月1日(月)~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)から通常営業いたします。

18:30 ~ 19:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス ミサト	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 17,31日) エリー 10日) アツコ 24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
※下枠参照 ※1月のサリ先生のクラス ◆18:30開始 ⇒ビューティ・ベルヴィス に変更 ◆20:00開始 ⇒休講となります	20:00 ~ 21:15 アロマヨガ エリー	20:00 ~ 21:00 ♥ 17,31日) ヨガニドラー (60分) エリー 10,24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 25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
夢を叶えるインドの女神達
~新年の願いを込めて~

1月21日(日) 15:15~16:45(90分)

担当講師: リー先生