

スタジオ・ヨギー なんば

tel.06-6630-8808

3

March 2018

▼: 未経験者におすすめ
■: ヨガ 60分、75分
■: ピラティス 60分
■: ビューティ・ベルヴィス 60分
■: マタニティヨガ 75分
■: 産後リカバリー・ヨガ 60分
■: ママヨガ 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					9:00 ~ 10:15 フロー I ミユコ	9:00 ~ 10:00 リラックス シイナ
10:00 ~ 11:00 産後リカバリー・ヨガ マミコ	10:00 ~ 11:00 体幹コントロールピラ ティス I ナミ	10:00 ~ 11:15 7日) ボディ I 14日、28日) ボディ II ハルナ	10:00 ~ 11:15 1日、15日、29日) フロー I 8日、22日) メディテーション ミコ	10:00 ~ 11:00 ママヨガ マミコ	10:30 ~ 11:30 リラックス ミコ	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I ユミコ ※18日) ボディ I ミユコ
11:30 ~ 12:45 マタニティ・ヨガ マイ	11:30 ~ 12:45 フロー I ミコ	11:30 ~ 12:30 体幹コントロールピラ ティス I トモミ		11:30 ~ 12:30 リラックス ナオ		
			11:30 ~ 12:30 ビューティ・ベルヴィス ミホ		12:00 ~ 13:00 ビューティ・ベルヴィス ミユキ ※24日) 代謝アップピ ラティス I エミ	12:00 ~ 13:00 体幹コントロールピラ ティス I 25日) 体幹コントロールピラ ティス II ノリコ
13:00 ~ 14:15 ボディ I サトミ	13:00 ~ 14:00 リラックス アカリ	13:00 ~ 14:15 フロー I チエ	13:00 ~ 14:15 アロマヨガ フロー I アツコ	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラ ティス I フミ	13:30 ~ 14:45 ボディ I アカリ	13:30 ~ 14:45 フロー II タム
14:30 ~ 15:30 ビューティ・ベルヴィス 26日) 筋膜ストレッチ ~整顔 ミホ	14:30 ~ 15:30 ママヨガ サトミ	14:30 ~ 15:30 アロマヨガ リラックス (60分) カナコ	14:30 ~ 15:30 1日) はじめてのピラ ティス 8日、22日) 体幹コン トロールピラティス I 15日、29日) 代謝アッ プピラティス I エミ	14:30 ~ 15:45 ボディ I ミネ	15:00 ~ 16:00 体幹コントロールピラ ティス I 10日) 体幹コントロールピラ ティス II スミヨ	15:00 ~ 16:15 フロー I ミネ 16:30 ~ 17:30 4日、11日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) 16:30 ~ 17:45 18日、25日) ボディ I ミホ
					16:30 ~ 17:45 フロー II チエ	
18:30 ~ 19:30 リラックス ミホ	18:30 ~ 19:30 代謝アップピラティス I エミ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス ミユキ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス II トモミ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ	体講、代講はWEBでご確認ください。 ***** 21日(水・祝)春分の日 特別スケジュール 10:00~11:00 ビューティ・ベルヴィス アイコ 11:30~12:30 体幹コントロールピラティス I トモミ 13:00~14:15 ヨガ フロー I チエ 14:30~15:30 ヨガ リラックス トモコ ***** 【コース説明会】 ・ベーシック・トレーニングコース ・呼吸法ベーシックコース 講師:ミコ 日時:3月17日(土)11:45~12:15 受講料:無料	
20:00 ~ 21:15 フロー I ナオ	20:00 ~ 21:15 ボディ I 6日、20日) ハルナ 13日、27日) カナ	20:00 ~ 21:00 体幹コントロールピラ ティス I ナナコ	20:00 ~ 21:15 1日、15日、29日) ボディ I 8日、22日) フロー I ミホ	20:00 ~ 21:15 フロー I 16日) ボディ II サトミ		