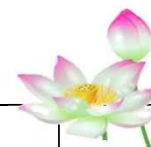


# 高岡店10月レッスンスケジュール

ヨガスタジオbi高岡店  
(0766-28-1188)



	日	月	火	水	木	金	土	
9:00			…ヨガを始められる方初心者の方におすすめです。 …少し慣れてこられた方におすすめです。					9:00
10:00	9:20~10:20 7..やさしいヨガ (TOMOKO) 14..調整ヨガ (MANAMI) 21..アロマヨガ (智子) 28..やさしいヨガ (TOMOKO)				休館日		9:30~10:30 ヴィンヤサヨガ MANAMI	10:00
11:00	10:40~11:40 リズミックヨガ ディピカ	10:20~11:20 優しいアシュタंगा TOMOKO	10:20~11:20 アロマフローヨガ のりこ	10:20~11:20 やさしいヨガ とも		10:20~11:20 メディカルヨガ ディピカ	11:00~12:00 6..ピラティス (くみこ) 13..やさしいヨガ (ひろみ) 20..やさしいヨガ (ゆき) 27..アロマヨガ (のりこ)	11:00
12:00	CLOSE	11:40~12:40 骨盤調整ヨガ まさみ	11:40~12:40 やさしいヨガ ひろみ	11:40~12:40 ハタヨガ ひろみ		11:40~12:40 ボディメイクヨガ 5.26ひろみ 12.19まさみ		12:00
13:00			16日 代行(TOMOKO)				CLOSE	13:00
14:00	13:30~14:30 ベーシックヨガ ディピカ	13:00~14:00 アロマヨガ 智子	13:00~14:15 リストラティブヨガ とも	13:00~14:00 陰ヨガ ひろみ	13:00~14:00 4..18日のみ リカ/パリーヨガ ・要予約 ・別途料金	13:00~14:00 ピラティス ゆうこ	13:30~14:30 20日のみマタニティヨガ ・要予約、別途料金	14:00
15:00	14:45~15:15 プラナ&瞑想	10/8(月)の祝日スケジュール 9:00 OPEN 9:20~10:20...ヴィンヤサヨガ (まさみ) 10:40~11:40...やさしいヨガ (とも) 12:00~13:30...CLOSE 13:50~14:50...ピラティス (くみこ) 15:10~16:10...ボディメイクヨガ (ひろみ) 16:30 CLOSE						15:00
16:00	15:30~16:30 7..アナトミック骨盤 (まさみ) 14..アロマフローヨガ (智子) 21..ボディメイクヨガ (ひろみ) 28..ヴィンヤサヨガ (智子)			CLOSE		CLOSE		16:00
17:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE					17:00
18:00		17:50~18:50 デンセグリティィー・ヨガ MANAMI	18:00~19:00 やさしいヨガ TOMOKO	17:45~18:45 アロマヨガ のりこ		18:00~19:00 flow&Yinヨガ ひろみ	17:00~18:00 6..骨盤調整ヨガ (まさみ) 13..調整ヨガ (MANAMI) 20..アロマヨガ (のりこ) 27..調整ヨガ (MANAMI)	18:00
19:00		19:10~20:10 アロマフローヨガ 智子	19:20~20:20 ピラティス ゆうこ	19:00~20:00 調整ヨガ MANAMI		19:30~20:30 骨盤調整ヨガ まさみ	18:20~19:20 優しいアシュタंगा TOMOKO	19:00
20:00							19:40~20:40 6..やさしいヨガ (ひろみ) 13..アロマヨガ (のりこ) 20..ピラティス (ゆき) 27..陰ヨガ (ひろみ)	20:00
21:00		20:30~21:30 やさしいヨガ CHIAKI	20:40~21:40 ヴィンヤサヨガ さとこ	20:15~21:15 リズミックヨガ ディピカ	3・10.. ボディメイクヨガ (まさみ)			21:00
22:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE	22:00