



高岡店1月レッスンスケジュール

ヨガスタジオbi高岡店(0766-28-1188)



明けましておめでとうございます(*^v^*)
 ・1月4日(金)10:00~14:30までの初営業日となります。
 (会員登録に関係なくご参加できます)
 ・10:20~11:20 アロマヨガ (ゆき)
 ・11:40~12:40 ヴィンヤサヨガ (ひろみ)
 ・13:00~14:00 骨盤美調整ヨガ (まさみ)

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	6日は10:00~11:30まで 太陽礼拝108回1A"外です						★開始時間変更です★
10:00	9:20~10:20 6..イベント (CHIAKI) 13..やさしいヨガ (TOMOKO) 20..やさしいヨガ (くみこ) 27..ピラティス		♡..ヨガを始められる方初心者の方におすすです。 😊..少し慣れてこられた方におすすです。		休館日		9:50~10:50 ヴィンヤサヨガ MANAMI
11:00	10:40~11:40 リズムックヨガ 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 アロマヨガ ゆき	11:10~12:10 5..アロップスヨガ (とも) 12..やさしいヨガ (TOMOKO) 19..やさしいヨガ (ひろこ) 26..アロマヨガ (ゆき)
12:00	6日休講 CLOSE	11:40~12:40 骨盤美調整ヨガ まさみ	11:40~12:40 やさしいヨガ ひろみ	11:40~12:40 ハタヨガ ひろこ		11:40~12:40 ボディメイクヨガ 11.25ひろみ 18まさみ	
13:00	6日 やさしいヨガ (さとこ)				13:00~14:00 17,31日のみ リカハリーヨガ ・電子約 ・別途料金	13:00~14:00 ピラティス ゆうこ	CLOSE
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			13:30~14:30 12日のみマタニティヨガ ・電子約、別途料金
15:00	14:45~15:15 プラーナ&瞑想 6日休講	1/14(月)の祝日スケジュール 9:00 OPEN 9:20~10:20...ピラティス (くみこ) 10:40~11:40...ボディメイクヨガ (まさみ) 12:00~13:30...CLOSE 13:50~14:50...やさしいヨガ (ひろみ) 15:10~16:10...アロマフローヨガ (智子) 16:30 CLOSE					
16:00	15:30~16:30 6..ハタヨガ (ひろこ) 13..ボディメイクヨガ (まさみ) 20..アロマフローヨガ (のりこ) 27..ヴィンヤサヨガ (さとこ)			CLOSE		CLOSE	
17:00		CLOSE	CLOSE				
18:00		17:50~18:50 テンセグリティー・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		★開始時間変更です★	17:00~18:00 5..ルーシーアットン (MANAMI) 12..ハタヨガ (ひろこ) 19..調整ヨガ (MANAMI) 26..ピラティス (ゆうこ)
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		18:20~19:20 flow&Yinヨガ ひろみ	18:20~19:20 優しいアシュタंगा TOMOKO
20:00	CLOSE					19:40~20:40 骨盤美調整ヨガ まさみ	19:40~20:40 5..骨盤美調整ヨガ (まさみ) 12..陰ヨガ (ひろみ) 19..アロマヨガ (智子) 26..やさしいヨガ (ひろみ)
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 9..ハタヨガ (智子) 16..ハタヨガ (智子) 23..ボディメイクヨガ (まさみ) 30..ハタヨガ (智子)			
22:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE