２０１９年3月レッスンスケジュール

YOGA STUDIO ｂｉ 富山店 (076-491-7888)

	日	月	火	水	木	金	土
9:00							
10:00	45 変更		♡：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。				45 変更
11:00	00 3：やさしいヨガ（さとこ） 10：骨盤調整ヨガ（やすこ） 17：ピラティス（ともみ） 24：やさしいヨガ（ひろこ） 31：やさしいヨガ（TOMOKO） 00	15 変更 30 リズミックヨガ ディピカ 30	15 変更 30 ピラティス ともみ ♡ 30	15 変更 30 ヴィンヤサヨガ 智子 ♡ 30	休館日	15 変更 30 調整ヨガ MANAMI ♡ 30	00 モーニングヨガ ディピカ 50
12:00	30 優しいアシュタンガヨガ TOMOKO 30	45 プラーナ&瞑想 ディピカ ♡ 15	55 変更 フレックスヨガ 15 ディピカ ♡	27日 ヴィンヤサヨガ 代行 さとこ		変更 30 1：骨盤調整ヨガ（まさみ） 8：ベーシックヨガ（ディピカ） 15：リストラティブヨガ・90分（とも） 22：フロー&陰ヨガ（ひろみ） 29：リストラティブヨガ・90分（とも） 30	30日 プロップスヨガ 代行 とも 30 アロマヨガ 智子 ♡ 30
13:00	00 3日 アシュタンガヨガ フルプライマリー・90分 （TOMOKO） ＊優しいアシュタンガヨガに慣れて来られた方にオススメのクラスです。 一連のアーサナを最初から最後まで通して行います。	00 プロップスヨガ とも ♡ 00	30 変更 ハタヨガ ディピカ 30	00 やさしいヨガ TOMOKO ♡ 00			23日・30日のみ ナイトタイム受講枠 00 リズミックヨガ ディピカ 00
14:00			00			00	
15:00	3日 13：30 CLOSE	30		30		15・29日 14：30 CLOSE	2・9・16日 13：00 CLOSE 30
16:00							CLOSE
17:00	★お知らせ・お願い★ 3月より、スタジオオープンの時間が変更になります。 レッスン開始の15分前にフロントオープンとさせて頂きます。 また、一部レッスンの開始時間に変更が出ておりますので、 お間違えのないようお願い致します。 レッスン受講の際は、ご予約をお取りの上ご来館下さい。 レッスン開始時間まで、スタジオにお入りください。	CLOSE	CLOSE	CLOSE		CLOSE	45 変更 00 2：骨盤調整ヨガ（やすこ） 9：やさしいヨガ（智子） 16：ピラティス（しのぶ） 23：休講 30：休講 00
18:00	CLOSE	CLOSE	45 変更 00 ベーシックヨガ ディピカ 00	15 変更 20日 優しいアシュタンガヨガ 代行 TOMOKO 30 ボディメイクピラティス しのぶ ☺ 30		45 変更 00 ハタヨガ ディピカ 00	23日・30日 休講 30 ムーンヨガ ディピカ 20
19:00		45 変更 00 変更 骨盤調整ヨガ やすこ ♡ 00	15 プラーナ&瞑想 45 ディピカ ♡			20 フレックスヨガ 40 ディピカ ♡	
20:00			00 アロマヨガ 智子 ♡ 00	00 メディカルヨガ ディピカ ♡ 00		00 やさしいヨガ TOMOKO ♡ 00	00
21:00		30 ヴィンヤサヨガ さとこ 30	26日 休講				
22:00		00	30	30		30	