2018 11月 レッスンスケジュール

YOGA STUDIO bi 富山店（076-491-7888）

♡‥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。

	日	月	火	水	木	金	土
9:00							
10:00							
11:00	4‥ボディメイクピラティス（しのぶ） 11‥ピラティス（ともみ） 18‥やさしいヨガ（ひろこ） 25‥やさしいヨガ（とも）♡	リズミックヨガ ディピカ	ピラティス ともみ ♡	ヴィンヤサヨガ 智子		調整ヨガ MANAMI ♡	モーニングヨガ ディピカ
12:00	優しいアシュタンガヨガ TOMOKO	45 プラーナ&瞑想 15 ディピカ ♡					アロマヨガ 智子 ♡
13:00			30 フレックスヨガ 50 ディピカ ♡				
14:00	4‥やさしいヨガ（まさみ） 11‥プロップスヨガ（とも） 18‥マロマヨガ（智子） 25‥癒ヨガ（ひろみ）♡	プロップスヨガ とも ♡	ハタヨガ ディピカ	やさしいヨガ TOMOKO ♡		2‥リストラディブヨガ-90分（とも） 9‥骨盤調整ヨガ（まさみ） 16‥癒ヨガ（ひろみ） 30‥リストラディブヨガ-90分（とも） 2日・30日 15：00 CLOSE	11月3日(土) ★祝4周年★ ・9：30 OPEN ・10：00~11：00 モーニングヨガ（ディピカ） ・11：30~12：30 ピラティス&ウォーキング（しのぶ） ・13：00~14：00 やさしいヨガ（ゆみ） ・14：30 CLOSE
15:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	休館日	11月23日(金) ★祝日スケジュール★ ・9：30 OPEN ・10：00~11：00 やさしいヨガ（ゆみ） ・11：30~12：30 ベーシックヨガ(ディピカ) ・13：00~14：00 ヴィンヤサヨガ（TOMOKO） ・14：00 CLOSE	10‥やさしいヨガ（まさみ） 17‥骨盤調整ヨガ（やすこ） 24‥ピラティス（しのぶ）
16:00							
17:00							
18:00			メディカルヨガ ディピカ ☺	ボディメイクピラティス しのぶ ☺		ハタヨガ ディピカ	
19:00		骨盤調整ヨガ やすこ ♡	15 プラーナ&瞑想 45 ディピカ ♡	7日 ヴィンヤサヨガ（TOMOKO）		20 フレックスヨガ 40 ディピカ ♡	ムーンヨガ ディピカ
20:00							
21:00		ベーシックヨガ ディピカ ☺	ヴィンヤサヨガ 智子	7‥休講 14‥アロマヨガ（智子） 21‥やさしいヨガ（やすこ） 28‥アロマヨガ（智子）♡		やさしいヨガ TOMOKO ♡	
22:00							

11月3日(土)は、4周年記念として、どのレッスンも会員種別関係なく受講頂けます。
※サムタイム会員の方は受講料無料・カルチャー会員の方もカウントは致しません。
また会員の方と同伴であれば非会員の方も500円でレッスンを受講頂けます。
この機会に是非、ご家族・お友達とご一緒にご来館下さいませ。