2018 4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			♥..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。		ॐ			9:00
10:00	30						30	10:00
11:00	00 1..プロップスヨガ（とも） 8..ボディメイクピラティス（しのぶ） 15..アロマヨガ（智子） 22..陰ヨガ（ひろみ） 29..やさしいヨガ（ゆみ） 00	00 30 リズミックヨガ ディピカ 30	00 30 ピラティス ともみ ♥ 30	00 30 ヴィンヤサヨガ 智子 30		00 30 調整ヨガ MANAMI ♥ 30	00 モーニングヨガ ディピカ 50	11:00
12:00	30 優しいアシュタンガヨガ TOMOKO 30	45 プラーナ&瞑想 15 ディピカ ♥					15 アロマヨガ 智子 ♥ 15	12:00
13:00			30 フレックスヨガ 50 ディピカ ♥				45	13:00
14:00	00 Englishヨガ ディピカ ☺ 00	00 プロップスヨガ とも ♥ 00	00 ハタヨガ ディピカ 00	00 やさしいヨガ TOMOKO ♥ 00		00 6..陰ヨガ（ひろみ） 13..リストラティブヨガ・90分（とも） 20..陰ヨガ（ひろみ） 27..リストラティブヨガ・90分（とも） 00		14:00
15:00	30	30	30	30		30 20 20日 産後リカバリーヨガ ひろみ 20		15:00
16:00		4/30(月)は休館日となります。 尚、同日には高岡店・富山店合同イベント 『パークヨガ in おとぎの森』が高岡にて開催されます。 9：00～ 9：50 … モーニングヨガ 10：10～11：00 … ペアヨガ 詳細は、後日POPにてお知らせ致します。				13日・27日..15：00～CLOSE		16:00
17:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	休館日	CLOSE	CLOSE 30	17:00
18:00		00	30 00 メディカルヨガ ディピカ ☺ 00	00		30 00 ハタヨガ ディピカ 00	00 7..リストラティブヨガ・75分（とも） 14..骨盤調整ヨガ（やすこ） 21..バレトン（しのぶ） 28..やさしいヨガ（ゆみ） 00	18:00
19:00		30 骨盤調整ヨガ やすこ ♥ 30	15 プラーナ&瞑想 45 ディピカ ♥	30 ボディメイクピラティス しのぶ ♥ 30		20 フレックスヨガ 40 ディピカ ♥	30 ムーンヨガ ディピカ 20	19:00
20:00			00 アロマフローヨガ 智子 00	00 4..メディカルヨガ（ディピカ） 11..ベーシックヨガ（ディピカ） 18..メディカルヨガ（ディピカ） 25..ベーシックヨガ（ディピカ）☺ 00		00 やさしいヨガ ♥ TOMOKO ♥ 00	00	20:00
21:00		30 ベーシックヨガ ディピカ 30						21:00
22:00		00	30	30		30		22:00