2019年1月レッスンスケジュール

YOGA STUDIO bi 富山店（076-491-7888）

あけましておめでとうございます♥
- 1月1日(火)～1月3日(木) 休館日
- 1月4日(金)10:00～13:30までの営業となります。
（会員種別に関係なくご参加ください）
  - 10:00 OPEN
  - 10:30～11:30 調整ヨガ (MANAMI)
  - 12:00～13:20 太陽礼拝108回 (ディピカ)
  - 13:30 CLOSE

♡‥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					ॐ			9:00
10:00	30						30	10:00
11:00	00 6‥やさしいヨガ (さとこ) 13‥やさしいヨガ (とも) 20‥アロマヨガ (智子) 27‥やさしいヨガ (ひろこ) 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	休館日	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 ディピカ ♡ 15					30 アロマヨガ 智子 ♡ 30	12:00
13:00			30 フレックスヨガ ディピカ ♡ 50					13:00
14:00	CLOSE	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 11‥骨盤調整ヨガ (まさみ) 18‥陰ヨガ (ひろみ) 25‥リストラディブヨガ・90分(とも) 00 25日 15:00 CLOSE	CLOSE 00	14:00
15:00		30 1月14日(月) ★祝日スケジュール★ • 9:30 OPEN • 10:00～11:00 ピラティス (しのぶ) • 11:30～12:30 アロマヨガ (智子) • 13:00 CLOSE	30 CLOSE	30 CLOSE		30		15:00
16:00								16:00
17:00						CLOSE	30	17:00
18:00		CLOSE 00	30	00		30	00 5‥やさしいヨガ (智子) 12‥骨盤調整ヨガ (まさみ) 19‥やさしいヨガ (やすこ) 26‥バレトン (しのぶ)	18:00
19:00		30 骨盤調整ヨガ やすこ ♡ 30	00 ベーシックヨガ ディピカ ♡ 00	30 ボディメイクピラティス しのぶ ☺ 30		00 ハタヨガ ディピカ ☺ 00	30 ムーンヨガ ディピカ 20	19:00
20:00			15 プラーナ&瞑想 ディピカ ♡ 45			20 フレックスヨガ ディピカ ♡ 40		20:00
21:00		30 リズミックヨガ ディピカ ☺ 30	00 アロマフローヨガ 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
22:00		00	30	30		30		22:00