2018 12月 レッスンスケジュール

YOGA STUDIO bi 富山店（076-491-7888）

★お知らせ★
12月はディピカ講師がインドに里帰りするため、レッスン内容・時間等に変更がございます。

★年末年始の営業予定★
12/27(木)‥特別スケジュール
12/29(土)‥13:00までの短縮営業
12/30(日)～1/3(木)‥休館日
1/4 (金)‥新年営業

♡‥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							10:00～ 1‥プロップスフロー（とも） 8‥きれいになるヨガ（ひろみ） 15‥フロー陰（ひろみ） 22‥プロップスフロー（とも） 29‥お腹引締めピラティス（ともみ）
11:00	2‥やさしいヨガ（智子） 9‥ピラティス（しのぶ） 16‥やさしいヨガ（とも） 23‥やさしいヨガ（ひろこ）	ボディメイクヨガ ひろみ ☺	ピラティス ともみ ♡	ハタヨガ 智子 ☺	休館日	調整ヨガ MANAMI ♡	
12:00	優しいアシュタンガヨガ TOMOKO ☺	45 12月休講 15 プラーナ&瞑想 ディピカ ♡	12月休講 30 50 フレックスヨガ ディピカ ♡				アロマヨガ 智子 ♡
13:00							
14:00	CLOSE	プロップスヨガ とも ♡	ヴィンヤサヨガ さとこ ☺	やさしいヨガ TOMOKO ♡		7‥陰ヨガ（ひろみ） 14‥骨盤調整ヨガ（まさみ） 21‥リストラティブヨガ90分（とも） 28‥陰ヨガ（ひろみ）	CLOSE
15:00		12月24日(月) ★祝日スケジュール★ ・9：30 OPEN ・10：00～11：00 骨盤調整ヨガ （やすこ） ・11：30～12：30 ヴィンヤサヨガ （さとこ） ・13：00 CLOSE	CLOSE	CLOSE	12月27日(木) ★特別スケジュール★ ・9：30 OPEN ・10：00～11：00 美脚・美尻ピラティス（ともみ） ・13：00～14：00 デトックス・リンパ （とも） ・14：30～18：00 CLOSE ・18：30～19：30 やさしいヨガ （TOMOKO） ・20：00 CLOSE	21日 15：00 CLOSE	
16:00		CLOSE					
17:00							1‥やさしいヨガ（智子） 8‥ボディメイクピラティス（しのぶ） 15‥骨盤調整ヨガ（やすこ） 22‥ハタヨガ（智子）
18:00			やさしいヨガ TOMOKO ♡	ボディメイクピラティス しのぶ ☺		優しいアシュタンガヨガ TOMOKO ☺	12月休講 ムーンヨガ ディピカ
19:00		骨盤調整ヨガ やすこ ♡	15 45 12月休講 プラーナ&瞑想 ディピカ ♡			20 40 12月休講 フレックスヨガ ディピカ ♡	
20:00			ハタヨガ 智子 ☺	5‥アロマヨガ（智子） 12‥アロマヨガ（智子） 19‥アロマヨガ（智子） 26‥やさしいヨガ（さとこ） ♡		プロップスヨガ とも ♡	
21:00		ヴィンヤサヨガ さとこ ☺					
22:00							