

👤: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

Septembert2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:30 ~ 10:45 17日) ヨガ フローⅡ 24日) ヨガ ボディⅡ		11:00 ~ 12:00 👤 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	10:15 ~ 11:15 6日) はじめてのピラティス👤 13日,27日) 体幹コントロールピラティスⅠ👤 20日) 体幹コントロールピラティスⅡ シエ	10:45 ~ 12:00 👤 ヨガ ボディⅠ ミヅホ	10:00 ~ 11:15 ※29日) のみ 09:30 ~ 10:45 ヨガ フローⅡ ナオ	
11:00 ~ 12:15 3日,17日) ヨガ ボディⅠ 👤 10日,24日) ヨガ フローⅠ マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディⅡ カコ					10:45 ~ 11:45 👤 ビューティ・ベルヴィス 9日) ベルヴィス・フローダンス キョウコ
					11:30 ~ 12:45 ヨガ フローⅠ	
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ 17日,24日) アロマヨガ リラックス アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フローⅠ カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ アキ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ サイコ	12:15~ 13:30 ヨガ フローⅠ 14日) ヨガ メディテーション ミヅホ	29日) 休講 ナオ	12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティスⅠ👤 16日) 代謝アップピラティスⅡ マナミ
			13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ サイコ		13:00 ~ 14:00 👤 体幹コントロールピラティスⅠ レナ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フローⅠ ヤッコ
14:30 ~ 15:30 👤 体幹コントロールピラティスⅠ キョンシツ	14:15 ~ 15:15 👤 ビューティ・ベルヴィス 11日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 25日) 筋膜ストレッチ〜美脚 アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フローⅠ ヤッコ		13: 45~ 14:45 👤 ビューティ・ベルヴィス キヨコ	14:30 ~ 15:45 1日,15日,29日) ヨガ ボディⅠ👤 8日,22日) ヨガ フローⅠ ミツコ	
			15:00 ~ 16:00 6日,20日) ヨガ・ニドラー 13日,27日) リラックス👤 ユミコ			15:30 ~ 16:45 👤 ヨガ ボディⅠ ヤッコ
	15:45 ~ 17:00 👤 ヨガ ボディⅠ タカコ	16:00 ~ 17:00 👤 リラックス ハッチ		15:15 ~ 16:15 👤 体幹コントロールピラティスⅠ トモヒロ	16:00 ~ 17:00 👤 リラックス ミツコ	
						17:00 ~ 18:00 2日,16日,30日) ヨガ・ニドラー 9日,23日) リラックス👤 ヤッコ
					※8日) のみ 17:30 ~ 18:45 ヨガ フローⅢ トモコ(海外講師)	
18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス👤 10日) ベルヴィス・フローダンス 17日,24日) 休講 ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティスⅠ👤 25日) 体幹コントロールピラティスⅡ タッチ	18:30 ~ 19:45 👤 ヨガ ボディⅠ ユキコ	18:30 ~ 19:45 6日,20日) ヨガ フローⅠ 13日,27日) ヨガ フローⅡ ミワ	18:45 ~ 19:45 👤 7日) 筋膜ストレッチ〜整顔 14日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 21日) 筋膜ストレッチ〜美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス キョウコ		
20:00 ~ 21:15 ヨガ フローⅠ 17日,24日) 休講 ハッチ	19:45 ~ 21:00 👤 ヨガ ボディⅠ ミズハ	20:00 ~ 21:00 👤 リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 👤 体幹コントロールピラティスⅠ キョンシツ	20:00 ~ 21:00 👤 アロマヨガ リラックス ミズハ		

☆ 毎年好評！シカゴでご活躍のトモコ先生による
レギュラークラス ☆
◆ 9月8日（土）17:30 ~ 18:45

ヨガを基礎から学べる
ベーシック・トレーニングコース 体験付きコース説明会
◆ 9月29日（土）12:45 ~ 13:15 @北千住スタジオ
第1回目 11月17日（土）17:30 ~ 20:00 ※ 計8回開催
担当講師であるナオ先生による、コース説明会となります。
詳しくはヨギー・インスティテュートのサイトをご確認下さい。

※ 朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、クラス開始30分前から受付開始となります。

※ 急な代講、クラス変更となる場合があります。
詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。