

スタジオ・ヨギー TOKYO

tel.03-6212-6851

📌: 未経験者におすすめ

- 🟡 ヨガ 60分、75分
- 🟢 ビラティス 60分
- 🟣 ビューティ・ベルヴィス 75分
- 🟠 ウェイクアップ 60分
- 🟡 ジャイロキネシス 60分
- 🟣 マタニティ、ママ 60分、75分

August
2018

8

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A	B	A	A	A
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ I) トモヒロ		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (体幹コントロールビラティス I) マサコ		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガボディ II) ツノチエ		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ 17日代講	09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アヤ 4日代講	9:30 ~ 10:30 📌 体幹コントロールビラティス I 12日 体幹コントロールビラティス II ヒロコ 5.19.26日代講
		09:30 ~ 10:45 📌 ヨガボディ I リカ 14日代講 28日フロー I							10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ロコ 10日、17日のみ 9:30~10:45 24日、31日代講	
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ヨリコ				11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 📌 体幹コントロールビラティス I マユ 15日休講	[NEW] 10:00 ~ 11:00 📌 ヨガリラックス フミ		10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ フミ 10日、17日のみ 11:15~12:30	11:15 ~ 12:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 25日筋膜ストレッチ整顔 ノリコ	11:00 ~ 12:15 アシュタンガヨガ I アズサ
12:15 ~ 13:30 ヨガフロー II ヤスヨ 6日代講		11:15 ~ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ 14日休講 ※14日はお盆特別クラスの為 ヨガフロー I (75分) カオルコ に変更	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ マリコ 14日休講	12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラックス ヒロ		[NEW] 11:15 ~ 12:30 📌 ヨガボディ I アキコ 16日、23日、30日代講	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ 16日休講		[NEW] 12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ 10日、17日休講	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I リカ 11日代講
		13:00 ~ 14:15 マタニティヨガ マリコ 28日代講	13:30 ~ 14:30 📌 エクササイズローラービラ ティス レナ 14日休講			13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ		13:00 ~ 14:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ		
14:00 ~ 15:00 📌 ヨガリラックス ユカリ		14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション 28日 リラックス タダヒコ		14:45 ~ 16:00 📌 アロマヨガ フロー I キコ	14:15 ~ 15:15 📌 代謝アップビラティス I イクコ 1.8.22.29日代講 15日休講	14:30 ~ 15:30 📌 体幹コントロールビラティス I ヤスヨ		14:30 ~ 15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス マユミ 17日フローダンス マサコ	14:00 ~ 15:00 📌 エクササイズローラービラティ ス マミ	14:30 ~ 15:30 📌 5.19日代謝アップビラティス I 12.26日体幹コントロールビラティス I サトミ 12日代講
		16:15 ~ 17:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カヨ		16:15 ~ 17:30 📌 ヨガボディ I ノブ		16:00 ~ 17:15 ヨガメディテーション 30日ヨガニドラー (60分) リー		16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラックス ユカリ 17日代講	15:15 ~ 16:15 📌 4.18日ヨガリラックス 11.25日 リストラティブヨガ(75分) リカ 11日休講 17:00 ~ 18:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 11日フローダンス ミフ	16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラックス ミズハ 5日代講
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールビラティス I マユ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ	18:15 ~ 19:30 ヨガフロー II リー	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I アキラ	18:15 ~ 19:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 8日筋膜ストレッチ美脚 マサコ	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールビラティス I ミユキ	18:00 ~ 19:15 📌 ヨガフロー I 16.30日ヨガボディ I キミ 2日代講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールビラティス I 9日姿勢改善ビラティス 23日代謝アップビラティス I アユミ 12日休講	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I カズエ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II 3日メディテーション アズサ	18:30 ~ 19:45 📌 アロマヨガ フロー I ヤスヨ
19:30 ~ 20:30 📌 ヨガリラックス マユミ	19:45 ~ 21:00 📌 ヨガボディ I レン	19:45 ~ 20:45 📌 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ 14.28日 メディテーション(75分) リー	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールビラティス I ラム 14日代講	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガリラックス ミズハ	19:45 ~ 21:00 1.15.29日ヨガボディ III 8.22日ヨガフロー III リツコ	19:30 ~ 20:45 ヨガボディ II 30日メディテーション キミ 8/2のみEnglishクラス I ボディ I	19:45 ~ 20:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 16日筋膜ストレッチ整顔 ナオミ	20:15 ~ 21:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) カズエ	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールビラティス I ノブオ 10日代講	