

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
- 🟢 ピラティス 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

September
2018

9

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	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 (体幹コントロールピラティス 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 6,13,20,27日代講		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 22,29日代講		9:30 ~ 10:30 📌 体幹コントロールピラティス I ヒロコ
		09:30 ~ 10:45 📌 ヨガボディ I リカ 25日フロー I						08:30 ~ 09:00 📌 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ		10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ロコ 28日代講		
10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I ヨリコ 17日代講				11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ	10:00 ~ 11:00 📌 ヨガリラククス フミ		10:45 ~ 12:00 マタニティヨガ フミ		11:15 ~ 12:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 29日筋膜ストレッチくびれ ノリコ		11:00 ~ 12:15 アシュタンガヨガ I アズサ 9,30日代講
12:15 ~ 13:30 ヨガフロー II ヤスヨ 24日代講		11:15 ~ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ マリコ	12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラククス ヒロ		11:15 ~ 12:30 📌 ヨガボディ I アキコ			12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ~着替えずにできる 30分ヨガ フミ	12:30 ~ 13:45 ヨガボディ II リカ 15,22,29日代講		12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I 30日メディテーション アズサ 9,30日代講
		13:00 ~ 14:15 マタニティヨガ マリコ	13:30 ~ 14:30 📌 エクササイズローラーピラ ティス レナ			13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ		13:00 ~ 14:00 📌 アロマヨガリラククス (60分) カヨ				
14:00 ~ 15:00 📌 ヨガリラククス ユカリ		14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション 11,25日 リラククス (60分) タダヒコ		14:45 ~ 16:00 📌 アロマヨガ フロー I キコ	14:15 ~ 15:15 📌 代謝アップピラティス I イクコ	14:30 ~ 15:30 📌 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ		14:30 ~ 15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス マユミ 21日フローダンス マサコ 28日代講		14:00 ~ 15:00 📌 エクササイズローラーピラティ ス マミ		14:30 ~ 15:30 📌 代謝アップピラティス I 9,23日体幹コントロールピラティ ス I サトミ
			16:15 ~ 17:15 📌 アロマヨガ リラククス (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 27日ヨガニドラー (60分) リー 13,20,27日代講		16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラククス ユカリ		15:15 ~ 16:15 📌 1,15日ヨガリラククス 8,22日リストラティブヨガ(75 分) 29日ヨガニドラー ミワ		16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラククス ミズハ 16日代講
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティス 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 12日筋膜ストレッチ美脚 マサコ	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティス I ミュキ	18:00 ~ 19:15 📌 ヨガフロー I 20日ヨガボディ I キミ 13日代講 6日のみ フロー II	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティス I 13日姿勢改善ピラティス 27日代謝アップピラティス I アユミ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I カズエ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II 7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 22,29日代講		9月15日のみ レギュラークラス 18:15 ~ 19:30 ヨガボディ III トモコ ※IIIは上級者向けのクラス
19:30 ~ 20:30 📌 ヨガリラククス マユミ 3日代講	19:45 ~ 21:00 📌 ヨガボディ I レン	19:45 ~ 20:45 📌 ヨガニドラー ~寝たままヨガ 11,25日 メディテーション(75分) リー	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ラム	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガリラククス ミズハ	19:45 ~ 21:00 5,19日ヨガボディ III 12,26日ヨガフロー III リツコ	19:30 ~ 20:45 ヨガボディ II 6,27日メディテーション キミ 13日代講 6日のみ メディテーション	19:45 ~ 20:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 6日筋膜ストレッチ整顔 13日筋膜ストレッチくびれ 20日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ	20:15 ~ 21:15 📌 アロマヨガ リラククス (60分) カズエ	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ノブオ			