

スタジオ・ヨギー 麻布十番

tel.03-5427-7377

10

📌: 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 60分
■ マタニティ、ママ 60分、75分
■ ウェイクアップ
 ヨガ、ビラティス 60分

October-2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		9:30~10:30 📌 ヨガ リラックス ヨシミ				7:15~8:15 📌 ウェイクアップ ジヒ 14,28のみ開催 9:30~10:45 ヨガ フロー I キコ
10:00~11:15 📌 ヨガ ボディ I カコ	10:00~11:15 アシュタンガヨガ I カオルコ	10:45~12:00 📌 ヨガ ボディ I ヨシミ	10:00~11:00 産後リカバリー・ヨガ アコ	10:00~11:15 アロマ フロー I キコ	10:00~11:00 📌 6,20)体幹コントロールピ ラティス I 13,27) 代謝アップビラティス I アユミ	11:15~12:30 マタニティ・ヨガ メイコ
11:45~12:45 産後リカバリー・ヨガ メイコ	11:45~12:45 📌 ビューティ・ベルヴィス トモヨ		11:30~12:45 マタニティ・ヨガ アコ	11:30~12:30 📌 代謝アップビラティス I ジヒ	11:30~12:45 ヨガ フロー I 第1週) アロマヨガフ ロー I トモ	13:15~14:15 📌 ヨガ リラックス メイコ
13:30~14:45 マタニティ・ヨガ メイコ	13:00~14:00 📌 ヨガ リラックス 最終週) ヨガニドラー リー	13:00~14:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I ヤスヨ	13:30~14:45 📌 ヨガ ボディ I キョウコ	13:00~14:00 📌 ビューティ・ベルヴィス エミ	13:00~14:15 📌 ヨガ ボディ I トモ	14:45~15:45 📌 筋膜シリーズ ※詳細は下記ご覧下さい キヨコ
	14:30~15:30 ママヨガ ミズハ				14:30~15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	16:15~17:15 📌 体幹コントロールピラ ティス I ヤスヨ
※天候やインストラクターの都合により、 急な代講、休講になることがあります。					15:45~16:45 📌 アロマ リラックス カヨ	17:30 ~ 18:45 アロマヨガ フロー I ムツミ
					毎週日曜日14:45~15:45 筋膜シリーズ 7日) 整顔 14日) くびれ 21日) 美脚 28日) 整顔	
18:30~19:45 ヨガ フロー I マリ	18:30~19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エミ	18:45~19:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I ユカリ	18:30~19:45 📌 ヨガ ボディ I ヒロミ K	18:30~19:45 📌 ヨガ ボディ I ジュンコ		
20:00~21:00 📌 アロマ リラックス マリ	19:45~21:00 ヨガ フロー I アキナ	20:00~21:15 3,17,31) ヨガ ボディ II 10,24) ヨガ フロー II ユカリ	20:00~21:00 📌 代謝アップビラティス I ジヒ	20:00~21:00 📌 ビューティ・ベルヴィ ス 第1週) ベルヴィス・フローダン ス ジュンコ		