

スタジオ・ヨギー 五反田

tel.03-5798-2061

10

👤: 未経験者におすすめ

■ ヨギ 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

October 2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガリラックス) トモミ		7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) ユウキ			
9:30 ~ 10:45 アロマヨガ フロー I ヨシミ	9:30 ~ 10:45 🤝 ヨガボディ I ヒカル					9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I アキナ
11:15 ~ 12:15 🤝 ヨガリラックス ヨシミ	11:00 ~ 12:00 バランスボールピラ ティス ヒロミ	10:30 ~ 11:30 🤝 ビューティ・ベルヴィ ス トモヨ	11:00 ~ 12:15 🤝 ヨガボディ I マリコ	11:00 ~ 12:00 🤝 筋膜ストレッチ 5日美脚 12日整顔 19日くびれ 26日美脚 アヤコ	10:00 ~ 11:15 🤝 ヨガボディ I ユミコ	11:15 ~ 12:15 🤝 ビューティ・ベルヴィ ス キヨコ
12:45 ~ 13:45 🤝 ビューティ・ベルヴィ ス サエ	12:30 ~ 13:30 🤝 2,16,30日) アロマヨ ガ リラックス 9,23日) ヨガリラッ ス アヤ	12:00 ~ 13:15 🤝 ヨガボディ I エリコ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I マリコ	12:30 ~ 13:45 ヨガボディ I 🤝 26日) ヨガボディ II ナナエ	11:45 ~ 12:45 🤝 ビューティ・ベルヴィ ス ヨウコ	13:00 ~ 14:15 🤝 ヨガボディ I レン
14:15 ~ 15:15 🤝 メンズピラティス (体幹コントロールピ ラティス I) ハク ※8日のみ開催		13:45 ~ 15:00 シヴァナンダヨガ I ノリコ	14:30 ~ 15:30 🤝 エクササイズローラー ピラティス タケマサ	14:15 ~ 15:30 5,19日) ヨガフロー I 12,26日) アロマヨガ フロー I ヤスヨ	13:15 ~ 14:30 6,20日) アロマヨガフ ロー I 13,27日) ヨガフロー I ヤスヨ	14:45 ~ 15:45 🤝 代謝アップピラティス I マナミ
					15:00 ~ 16:15 ヨガボディ II 27日) ヨガフロー II トモミ	16:15 ~ 17:15 🤝 ヨガリラックス ジュンコ
		17:00 ~ 18:00 🤝 体幹コントロール ピラティス I マユ			17:00 ~ 18:00 🤝 体幹コントロール ピラティス I ハク	
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I サチ ※8日休講	18:00 ~ 19:00 🤝 体幹コントロール ピラティス I マサコ	18:30 ~ 19:45 🤝 ヨガボディ I ミワ	18:45 ~ 20:00 アシュタンガヨガ I チヒロ	18:30 ~ 19:30 5,19日) バランスボー ルピラティス 12,26日) 代謝アップ ピラティス I 🤝 マミ		
20:15 ~ 21:15 🤝 体幹コントロール ピラティス I キョンシツ ※8日休講	19:15 ~ 20:15 🤝 ヨガリラックス マサト	20:15 ~ 21:15 🤝 ビューティ・ベルヴィ ス ニノ	20:15 ~ 21:15 4,18日) ヨガリラッ ス 🤝 11,25日) ヨガニド ラー〜寝たまんま ヨガ チヒロ	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I 🤝 26日) ヨガボディ II ヒロミ K		
	20:30 ~ 21:45 ヨガフロー I 16日のみ) メンズヨガ (ヨガボディ I 🤝) マサト					

★8日(月・祝)は通常スケジュールと異なります★

8日(月・祝)スケジュール

9:30~10:45 ヨガフロー I (マサト)

11:15~12:15 ヨガリラックス (マサト)

12:45~13:45 ビューティ・ベルヴィス (サエ)

14:15~15:15 メンズピラティス (ハク)

★今月もメンズクラス開催★

8日(月)14:15~15:15

メンズピラティス(体幹コントロールピラティス) ハク

※男性限定

16日(火)20:30~21:45

メンズヨガ(ヨガボディ I) マサト

※男性限定

※この日のみ通常のヨガフロー I ではありません