

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 17,24日休講		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		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 2日代講
17日、24日のみ 9:30 ~ 10:30 📌 体幹コントロールピラティスI 17日 ラム 24日 ヨリコ		09:30 ~ 10:45 📌 ヨガボディI リカ 25日フローI					08:00 ~ 08:30 📌 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 12日休講	11:00 ~ 12:15 📌 ヨガボディI アキコ		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	22日のみ 10:30 ~ 11:30 📌 体幹コントロールピラティスI ラム	11:00 ~ 12:15 アシュタンガヨガI 23日アシュタンガII 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 11日休講	12:30 ~ 13:30 📌 ヨガリラックス ヒロ					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	22日のみ 12:00 ~ 13:00 📌 ヨガリラックス ノゾミ	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 11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			22日のみ 13:15 ~ 14:30 📌 ヨガボディI ノゾミ	
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 11,25日 リラックス (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 12日休講	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 12日代講
17日 外ヨガ特別開催 16:00 ~ 17:00 📌 ヨガボディI ヤスヨ		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 27日ヨガニドラー (60分) リー 13,20,27日代講		16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラックス ユカリ		15:15 ~ 16:15 📌 1,15日ヨガリラックス 8,22日リストライプ(75分) 29日ヨガニドラー リカ / 15,29日代講	22日のみ 15:30 ~ 16:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ	16:00 ~ 17:00 📌 ヨガリラックス ミズハ 16日代講
24日 祝日特別クラス開催 16:00 ~ 17:00 📌 代謝アップピラティスI タケマサ										17:00 ~ 18:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 22日フローダンス ミワ		
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティスI マユ 17,24日休講	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ 17,24日休講	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日筋膜ストレッチ整顔 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 6日のみ フローII 海外講師 トモコ	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 8日休講	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です	
19:30 ~ 20:30 📌 ヨガリラックス マユミ 3日代講 17,24日休講	19:45 ~ 21:00 📌 ヨガボディI レン 17,24日休講	19:45 ~ 20:45 📌 ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ 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 📌 ヨガリラックス 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 リッコ	19:30 ~ 20:45 ヨガボディII 6,27日メディテーション キミ 6日のみ メディテーション 海外講師 トモコ	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 📌 アロマヨガリラックス (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			