

# スタジオ・ヨギー 渋谷

tel.03-5459-1315

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ペルヴィス 60分
- ウェイクアップ 60分

# 10

OCTOBER  
2018

📌: 未経験者におすすめ

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (アシュタンガヨガI) ジェーン 2,9日) 代講	7:15 ~ 8:15 📌 ウェイクアップ (ヨガボディ I) キワ	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー II) マッコ 11,25日) 代講	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) キワ	9:15 ~ 10:15 📌 ヨガリラックス トモミ	
<p>※急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約フォームからご確認下さい。 ※10/8(月)は祝日の為、特別スケジュールとなっております。</p>					10:45 ~ 12:00 ヨガボディ I 📌 13,27日) ヨガフロー I ミツコ 6,13日) 代講	10:45 ~ 11:45 体幹コントロールピラ ティス II キョンシッ
11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I イルリ 8日) 代講	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I 30日) 代謝アップピラティス I サトミ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I ユキキ	11:00 ~ 12:00 📌 ※第3週目のみ筋膜ストレッチ に変更 ビューティ・ペルヴィス 18日) 筋膜ストレッチ〜くび れ ミワ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 12,26日) アロマヨガリ ラックス (60分) 📌 アキ		
13:00 ~ 14:15 📌 ヨガボディ I ハッチ		12:30 ~ 13:30 📌 ※クラス内容変更 アロマヨガ リラックス (60分) ユキキ	12:45 ~ 13:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I マユ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I レン	12:30 ~ 13:30 📌 体幹コントロールピラティ ス I 13,27日) 代謝アップピラティ ス I タケマサ	12:15 ~ 13:15 📌 ヨガリラックス キコ
14:45 ~ 15:45 📌 ※NEW※ 体幹コントロールピラティ ス I ハク 8日) 代謝アップピラティス II (サトミ)	14:45 ~ 15:45 📌 ヨガリラックス ノリコ	14:00 ~ 15:15 アシュタンガヨガIII 10,24日) アシュタンガヨ ガ II アズサ 10日) 代講	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I ノリ		14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガ I 13,27日) シヴァナンダヨ ガ II ノリコ	13:45 ~ 15:00 ヨガフロー III 14,28日) ヨガフロー II ユキキ
16:30 ~ 17:45 ヨガフロー II ユカリ	16:15 ~ 17:30 シヴァナンダヨガ II 30日) ヨガメディテーション ノリコ	16:30 ~ 17:30 📌 ビューティ・ペルヴィス 17日) ペルヴィス・フロ ード ダンス エツコ	15:45 ~ 17:00 ヨガボディ II ケイコ 18日) 代講	15:45 ~ 16:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I アユミ 26日) 代講	15:45 ~ 16:45 📌 ヨガリラックス ノリコ	15:30 ~ 16:45 📌 ヨガボディ I ノゾミ
18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ペルヴィス エミ 8日) 休講 29日) 代講	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I 9日) アロマヨガ リラックス 📌 リツコ	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス II 18日) 代謝アップピラティ ス I 📌 イクコ	19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I ミュキ	17:15 ~ 18:30 ※単発クラス 27日のみ) ヨガメディテーション カコ	17:15 ~ 18:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) マリ
20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フロー I ヤッコ 8日) 休講	20:15 ~ 21:15 📌 代謝アップピラティス I ジヒ	20:00 ~ 21:15 📌 ヨガボディ I アサミ 3日) 代講	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガリラックス 18日) ヨガニドラー ~ 寝 たままヨガ マミ	<p>☆お知らせ☆ ◆渋谷スタジオ限定開催 《新月キャンドルナイト》 新月の夜は、いつものクラスをスペシャルに！ キャンドルライトの中で行います。 10/9 (火) 18:45~ アロマヨガ リラックス (リツコ)</p> <p>◆10月からビューティ・ペルヴィス〈筋膜ストレッチ〉が登場 木曜11:00~ビューティ・ペルヴィスの第3週目のみ 筋膜ストレッチを開催致します。 今月は【くびれ】 ※女性限定のクラスです。男性の方は受講いただけません。ご了承ください。</p>		