

# スタジオ・ヨギー 中目黒

tel.03-5768-4313

👉: 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 60分

🟠 マタニティ、ママ 60分、75分

Oct 2018 10

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
10:00 ~ 11:15 👉 ボディ アコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ヒロコ					10:00 ~ 11:15 フロア II ユカリン	10:30 ~ 11:30 👉 ビューティ ベルヴィス リエコ					10:00 ~ 11:00 👉 体幹 コントロール ピラティス I ノブオ	10:30 ~ 11:30 産後リカバリー ヨガ ヒロコ	9:30 ~ 10:45 フロア I マユミ	10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ キワ		9:30 ~ 10:45 7・21日) 👉 代謝アップ フロア I 14・28日) ボディ I リツコ	9:30 ~ 10:30 👉 代謝アップ ピラティス I 21日) 代謝アップ ピラティス II ジヒ		
11:45 ~ 12:45 👉 体幹 コントロール ピラティス I ハク		11:30 ~ 12:45 ボディ II アコ	11:15 ~ 12:30 フロア I タダヒコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ フミ	11:00 ~ 12:00 👉 エクササイズ ローラー ピラティス レナ	11:30 ~ 12:45 3・17・31日) フロア I 10・24日) ボディ I ユカリン		11:30 ~ 12:30 👉 代謝アップ ピラティス I ジヒ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー ヨガ イルリ	11:00 ~ 12:00 👉 体幹 コントロール ピラティス I ヤスヨ	11:30 ~ 12:30 👉 リラククス ミヅホ	11:15 ~ 12:30 👉 ボディ I マユミ	12:15 ~ 13:15 ママヨガ ヒロコ	11:00 ~ 12:00 👉 体幹 コントロール ピラティス I ユカリ	12:30 ~ 13:45 リストラティブ ヨガ サユリ		11:15 ~ 12:15 👉 ボディ I ビューティ ベルヴィス アヤコ	11:30 ~ 12:30 👉 アロマヨガ リラククス ヒロコ		
	13:30 ~ 14:30 産後リカバリー ピラティス ケイコ		12:45 ~ 14:00 メディテーション タダヒコ	12:00 ~ 13:00 産後リカバリー ヨガ フミ		13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ ミサト	13:30 ~ 14:30 産後リカバリー ピラティス マミ		12:30 ~ 13:45 マタニティヨガ イルリ	13:00 ~ 14:15 アロマフロア I ムツミ			13:45 ~ 15:00 マタニティヨガ ヒロコ	12:45 ~ 14:00 フロア II フェイ	14:15 ~ 15:15 👉 リラククス キワ		12:45 ~ 14:00 マタニティヨガ ヒロコ	13:00 ~ 14:15 7・21日) フロア II 14・28日) ボディ II マリ		
15:30 ~ 16:45 1日) ボディ I 15日) ボディ II 22日) アロマヨガ フロア I 29日) アロマヨガ フロア I アツコ	15:00 ~ 16:00 マタニティ ピラティス ケイコ		14:30 ~ 15:45 2・16・30日) ボディ I 9・23日) フロア I ケイコ			15:00 ~ 16:00 👉 リラククス ミサト			15:00 ~ 16:00 👉 ビューティ ベルヴィス 11日) ベルヴィス フロアダンス 25日) 筋膜~整頓 マサコ	14:45 ~ 16:00 ボディ II ミヤビ		14:00 ~ 15:00 👉 アロマヨガ リラククス アキコ		14:30 ~ 15:45 アロマヨガ フロア I サユリ	15:45 ~ 16:45 👉 ビューティ ベルヴィス サエ		14:45 ~ 15:45 👉 リラククス マリ	15:00 ~ 16:00 体幹 コントロール ピラティス II (未定)		
				16:00 ~ 17:00 👉 体幹 コントロール ピラティス I カズエ					16:30 ~ 17:30 👉 リラククス ユキ			15:30 ~ 16:45 リストラティブ ヨガ ヨリコ		16:15 ~ 17:30 フロア I キワ		16:00 ~ 17:00 👉 エクササイズ ローラー ピラティス マミ	16:30 ~ 17:45 フロア I ハッチ	16:15 ~ 17:15 体幹 コントロール ピラティス I (未定)		
19:15 ~ 20:30 フロア I ムツミ	19:00 ~ 20:00 👉 体幹コントロール ピラティス I 15日) 体幹 コントロール ピラティス II ヨウコ	19:30 ~ 20:45 フロア II サヤ	19:30 ~ 20:45 アシュタナガ I トモヒロ	19:00 ~ 20:00 👉 ビューティ ベルヴィス アヤコ	19:00 ~ 20:15 👉 ボディ I ユウミ	18:45 ~ 20:00 フロア II トモミ	19:00 ~ 20:00 👉 体幹コントロール ピラティス I 31日) 体幹 コントロール ピラティス II ミキ		18:45 ~ 20:00 👉 ボディ I マユミ	19:30 ~ 20:30 👉 体幹 コントロール ピラティス I ミユキ	19:15 ~ 20:15 👉 筋膜ストレッチ へくびれ~ エミ	19:00 ~ 20:00 👉 リラククス ハッチ	19:30 ~ 20:30 👉 代謝アップ ピラティス I ジヒ							
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     今月のアロマ 緊張をほぐす~心身を解放しリラククス~ フランキンセンス・イランイラン                 </div>				20:15 ~ 21:15 👉 体幹 コントロール ピラティス I エイ		20:15 ~ 21:30 3・17・31日) ボディ I 10・24日) フロア I ノブ						20:15 ~ 21:30 アロマフロア I ハッチ		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>10月8日(月・祝)のスケジュール</b>                      11:30~ヨガボディ I (アサミ)                      11:45~体幹コントロールピラティス I (ハク)                      13:15~ボディ II (アサミ)                      13:45~マタニティピラティス (ケイコ)                      15:15~アロマヨガフロア I (アツコ)                 </div>						

※休講・代講についての最新情報は予約システムまたは店頭にてご確認ください。