

# 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

# 11

NOVEMBER  
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	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	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフローI) キワ 23日) 休講	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。 ※11/23(金)は祝日の為、特別スケジュールとなっております。</p>						10:45 ~ 11:45 体幹コントロールピラ ティスII キョンシツ
11:00 ~ 12:15 ヨガフローI イルリ	11:00 ~ 12:00 📍 体幹コントロールピラ ティスI 27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 📍 ビューティ・ペルヴィ ス 15日) 筋膜ストレッチ~美 脚 ミワ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フローI 9,23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 📍 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 10,24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 📍 体幹コントロールピラ ティスI ハク	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 14,28日) アシュタンガヨ ガII アズサ	14:15 ~ 15:30 ヨガフローI ノリ	14:15 ~ 15:15 📍 ※単発クラス 23日のみ) ヨガニドラー ~寝たま んまヨガ レン	14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガI 10,24日) シヴァナンダヨガ II ノリコ	13:45 ~ 15:00 ヨガフローIII 11,25日) ヨガフローII ユキキ
16:30 ~ 17:45 ヨガフローII ユカリ 12日) 代講	16:15 ~ 17:30 シヴァナンダヨガII 27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 21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 8日) 代講	15:45 ~ 16:45 📍 体幹コントロールピラ ティスI アユミ	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	18:45 ~ 20:00 ヨガフローI 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 15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 ミユキ 23日) 休講	17:15~18:30 ※単発クラス 10,24日のみ) アシュタンガヨガI アズサ	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	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	20:00 ~ 21:00 📍 ヨガリラックス 8日) リストラティブ 15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。 11/8(木) 20:00~ リストラティブヨガ (マミ)  ◆渋谷スタジオに《筋膜ストレッチ》が登場 木曜11:00~ビューティ・ペルヴィス(ミワ)の第3週目のみ 筋膜ストレッチを開催致します。 今月は【美脚】 ※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>		