

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

Nov 11
2018

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN	
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	C	A	B	
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 フェイ	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 4・18日) 代謝アップ フロア I 11・25日) 18日) 代謝アップ ボディ I リツコ	9:30 ~ 10:30 👉 代謝アップ ピラティス I 18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	11:45 ~ 13:00 フロア 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 7・21日) フロア I 14・28日) ボディ I フェイ		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 👉 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 4・18日) フロア II 11・25日) ボディ II マリ	
15:30 ~ 16:45 5日) ボディ I 12日) アロマヨガ フロア I 19日) ボディ II 26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 👉 ボディ 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 8日) ベルヴィス フーダンス 22日) 筋膜〜くびれ〜 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		
				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	16:00 ~ 17:00 👉 体幹 コントロール ピラティス I キイ	
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 19日) 体幹 コントロール ピラティス II ヨウコ	19:30 ~ 20:30 👉 リラククス 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 28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 〜整顔〜 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: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>11月23日 (金・祝) のスケジュール</p> <p>10:00 ~ 体幹コントロールピラティス I (ヒロミ)</p> <p>10:30 ~ ヨガ リラククス (ユキキ)</p> <p>11:15 ~ ヨガ ボディ I (マユミ)</p> <p>12:15 ~ ヨガ フロア II (ユキキ)</p> <p>13:45 ~ マタニティヨガ (ユキキ)</p> <p>14:00 ~ アロマヨガ リラククス (アキコ)</p> <p>15:30 ~ リストラティブヨガ (ヨリコ)</p> </div>					
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>今月のアロマ 冬に向けて風邪予防〜呼吸系を整える〜 ラベンダー・グレープフルーツ</p> </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 7・21日) ボディ I 14・28日) フロア I ノブ				20:15 ~ 21:30 アロマフロア I ハッチ										

※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。