

スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

11

👉: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
 ■ ヲラティス 60分
 ■ ビューティ・ベルヴィス 60分
 ■ ウェイクアップ 60分
 ■ 産後リカバリー 60分
 ■ マタニティ 75分

November 2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ	7:30 ~ 8:30 📍 ウェイクアップ (ヨガボディ I) ノリ				
		9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガ I チヒロ			9:00 ~ 10:00 体幹コントロールピラ ティス II キョンシツ	9:00 ~ 10:15 ヨガボディ II ミヤビ
10:30 ~ 11:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I マユ	10:30 ~ 11:30 📍 ヨガリラックス ユカリ	10:30 ~ 11:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I ケイコ	10:30 ~ 11:30 📍 ビューティ・ベルヴィス 8日) 筋膜ストレッチ ~美脚 29日) ベルヴィス・フローダ ンス ノリコ	10:30 ~ 11:45 📍 ヨガボディ I アキコ	10:30 ~ 11:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I キョンシツ	10:45 ~ 12:00 📍 ヨガボディ I ミヤビ
12:00 ~ 13:00 ヨガリラックス 📍 ミサト	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I 📍 27日) 代謝アップピラティ ス II	12:00 ~ 13:00 📍 ビューティ・ベルヴィス 7日) ベルヴィス・フロー ダンス ニノ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I 8.22日) ヨガフロー II ヤッコ	12:30 ~ 13:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I ミカ	12:00 ~ 13:00 📍 ビューティ・ベルヴィス 3日) 筋膜ストレッチ ~美脚 キョウコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 4日) アロマヨガ フロー I ヒロ
13:30 ~ 14:30 産後リカバリーヨガ ミヅホ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I キワ	13:30 ~ 14:30 📍 アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ	13:45 ~ 15:00 📍 ヨガボディ I ミズハ	14:00 ~ 15:00 📍 ヨガリラックス 9.23日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) サチ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II ユカリ	14:15 ~ 15:15 📍 ヨガリラックス ヒロ
15:00 ~ 16:15 マタニティヨガ ミヅホ	15:00 ~ 16:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I エリ		15:15 ~ 16:15 📍 体幹コントロールピラ ティス I ナオコ	15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フロー I サイコ	15:15 ~ 16:15 📍 ヨガリラックス ユカリ	15:45 ~ 16:45 📍 代謝アップピラティス I ジビ
				23日) 17:15 ~ 18:30 リストラティブヨガ ヒスク	17:00 ~ 18:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I ノブオ	17:15 ~ 18:30 ヨガボディ I 📍 25日) ヨガフロー I チヒロ
18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロールピラ ティス I イクコ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ II ケイコ	18:30 ~ 19:30 📍 ビューティ・ベルヴィス 7日) 筋膜ストレッチ ~美脚 21日) ベルヴィス・フローダ ンス キョウコ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー II リー	18:30 ~ 19:30 📍 ヨガリラックス ヒスク 23日) 休講		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス II イクコ						
	20:15 ~ 21:30 📍 ヨガボディ I ヤッコ	20:00 ~ 21:00 📍 体幹コントロールピラ ティス I タッチ	20:15 ~ 21:15 📍 ヨガリラックス 15日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ ハッチ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキナ 23日) 休講		
<p>※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。 詳しくはWeb予約システムをご確認下さい。 ※筋膜ストレッチのクラスは男性、マタニティの方はご受講できません ※祝日の18時以降のクラスは休講です。</p>						