

# スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

# 12

☺: 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  
■ ウェイクアップ 60分  
■ 産後リカバリ 60分  
■ マタニティ 75分

December 2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ	7:15 ~ 8:15 ☺ 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 31日) 休講 マユ	10:30 ~ 11:30 ☺ ヨガリラククス 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 27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 ヨガリラククス ☺ 24日) 12:00~13:15 ヨガフロー I 31日) 休講 ミサト	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I ☺ 18日)代謝アップピラ ティス II 24日)代謝アップピラ ティス III ヒロコ	12:00 ~ 13:00 ☺ ビューティ・ベルヴィス 5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 13、27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 1日)筋膜ストレッチ ~整顔 キョウコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 2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 24、31日) 休講 24日)13:45~15:00 ヨガボディ I ☺ ミツホ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I キワ	13:30 ~ 14:30 ☺ アロマヨガ リラククス (60分) ヤスヨ	13:45 ~ 15:00 ☺ ヨガボディ I ミズハ	14:00 ~ 15:00 ☺ ヨガリラククス 14、28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 ☺ ヨガリラククス ヒロ
15:00 ~ 16:15 マタニティヨガ 24、31日) 休講 24日) 15:30~16:30 ヨガニドラー ~寝たままヨガ ミツホ	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 ☺ ヨガリラククス 29日)ヨガワークショップ 15:00~16:30 Yin Yoga (陰ヨガ) ~冬の養生~ ユカリ	15:45 ~ 16:45 ☺ 代謝アップピラティス I ジヒ
					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 ☺ 30日) 休講 チヒロ
18:30 ~ 19:30 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I 24、31日) 休講 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 5日) 筋膜ストレッチ ~美脚 19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 ☺ ヨガリラククス ヒスク		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス II 24、31日) 休講 イクコ			20:15 ~ 21:15 ☺ ヨガリラククス 20日)ヨガニドラー ~寝たままヨガ ハツチ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキナ		
	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	<p>※12/31(月)~1/3(木)は年末年始休業日とさせていただきます。                      新年は1/4(金)より営業いたします。                      ※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>			