

# 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

# 12

DECEMBER  
2018

～年末年始休業日のお知らせ～

2018/12/31 (月) ～2019/1/3 (木)

新年は1/4 (短縮営業) から営業致します。  
来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

📌: 未経験者におすすめ

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 (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	9:15 ～ 10:15 📌 ヨガリラックス トモミ 29日) 代講	

※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。  
※12/24(月)は祝日の為、特別スケジュールとなっております。

					10:45 ～ 12:00 ヨガボディI 📌 8,22日) ヨガフローI ミツコ 8,22日) 代講	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 25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 20日) 筋膜ストレッチ～整 顔 ミワ	11:00 ～ 12:00 📌 ※12月～クラス内容変更 アロマヨガ リラックス (60分) アキ	<p>★お知らせ★ ～2018年に感謝～ 満月キャンドルナイトを開催致します。  開催日時: 12/23 (日) 12:15～13:15 ヨガ リラックス (キコ)</p>	
--------------------------------	--	------------------------------------	---	---	--	--

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 8,22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 30日) 代講
----------------------------------	--	--	---	-------------------------------	---	---

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 12,26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		14:00 ～ 15:15 シヴァナンダヨガI 8,22日) シヴァナンダヨガ II ノリコ	13:45 ～ 15:00 ヨガフローIII 9,23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 25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 19日) ペルヴィス・フロー 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 24日) 休講	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 20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 7日) ヨガニドラー～寝 たままヨガ ミユキ		17:15～18:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) マリ 30日) 休講
---	--------------------------------	--	---	---	--	--

20:00 ～ 21:15 アロマヨガ フローI ヤッコ 24日) 休講	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 26日) 代講	20:00 ～ 21:00 📌 ヨガリラックス 20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。  12/7 (金) 19:00～ ヨガニドラー～寝たままヨガ (ミユキ)</p>		
---	--------------------------------------	---	--	--	--	--