

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 フロー 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 フロー 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 ピラティス I 11・25日) 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 フロー II アコ		11:15 ~ 12:30 フロー 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) フロー 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 ミツホ	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 アロマフロー I ムツミ			13:45 ~ 15:00 マタニティヨガ ヒロコ	12:45 ~ 14:00 フロー 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) フロー 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 フロー I 19日) ボディ II 26日) アロマヨガ フロー 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 フロダンス 22日) 筋脈〜くびれ〜 ミヤビ	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 フロー 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 フロー 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 フロー 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 フロー 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 アシュタंगा 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 フロー 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: 1px solid black; 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) フロー I ノブ						20:15 ~ 21:30 アロマフロー I ハッチ		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>11月23日(金・祝)のスケジュール 10:00〜体幹コントロールピラティス I (ヒロミ) 10:30〜ヨガ リラククス (ユキキ) 11:15〜ヨガ ボディ I (マユミ) 12:15〜ヨガ フロー II (ユキキ) 13:45〜マタニティヨガ (ユキキ) 14:00〜アロマヨガ リラククス (アキコ) 15:30〜リストラティブヨガ (マユミ)</p> </div>						

※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。