

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

11

NOVEMBER
2018

📌: 未経験者におすすめ

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--|---|---|---|--|---|---|
| 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 13日) 代講 | 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 23日) 休講 | 9:15 ~ 10:15 📌 ヨガリラックス トモミ 10日) 代講 | |
| <p>※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。 ※11/23(金)は祝日の為、特別スケジュールとなっております。</p> | | | | | 10:45 ~ 12:00 ヨガボディI 📌 10,24日) ヨガフローI ミツコ | 10:45 ~ 11:45 体幹コントロールピラ ティスII キョンシッ |
| 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 27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 15日) 筋膜ストレッチ~美 脚 ミワ | 11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フローI 9,23日) アロマヨガリ ラックス (60分) 📌 アキ 2日) 代講 | | |
| 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 10,24日) 代謝アップピラティ スI タケマサ 17日) 代講 | 12:15 ~ 13:15 📌 ヨガリラックス キコ |
| 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 14,28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 | 14:15 ~ 15:15 📌 ※単発クラス 23日のみ) ヨガニドラー ~寝たま んまヨガ レン | 14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガI 10,24日) シヴァナンダヨガ II ノリコ | 13:45 ~ 15:00 ヨガフローIII 11,25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 27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 21日) ペルヴィス・フロ ード 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 | 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 15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 ミュキ 23日) 休講 | 17:15~18:30 ※単発クラス 10,24日のみ) アシュタンガヨガI アズサ | 17:15~18:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) マリ |
| 20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フローI ヤッコ | 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 | 20:00 ~ 21:00 📌 ヨガリラックス 8日) リストラティブ 15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。 11/8(木) 20:00~ リストラティブヨガ (マミ) ◆渋谷スタジオに《筋膜ストレッチ》が登場 木曜11:00~ビューティ・ペルヴィス(ミワ)の第3週目のみ 筋膜ストレッチを開催致します。 今月は【美脚】 ※女性限定のクラスです。男性の方は受講いただけません。ご了承ください。</p> | | |