

スタジオ・ヨギー 麻布十番

tel.03-5427-7377

12

December-2018

📌: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- マタニティ、ママ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ウェイクアップ ヨガ、ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						7:15~8:15 📌 ウェイクアップ ジヒ 2,16のみ開催 ※12月は第1週と 第3週に開催
		9:30~10:30 📌 ヨガ リラックス ヨシミ				9:30~10:45 ヨガ フロー I キコ
10:00~11:15 📌 ヨガ ボディ I カコ	10:00~11:15 アシュタンガヨガ I カオルコ	10:45~12:00 📌 ヨガ ボディ I ヨシミ	10:00~11:00 産後リカバリー・ヨガ アコ	10:00~11:15 アロマ フロー I キコ	10:00~11:00 📌 1,15,29)体幹コントロー ルピラティス I 8,22) 代謝アップピラティス I アユミ	11:15~12:30 マタニティ・ヨガ メイコ
11:45~12:45 産後リカバリー・ヨガ メイコ	11:45~12:45 📌 ビューティ・ベルヴィス トモヨ		11:30~12:45 マタニティ・ヨガ アコ	11:30~12:30 📌 代謝アップピラティス I ジヒ	11:30~12:45 ヨガ フロー I 第1週) アロマヨガフ ロー I トモ	13:15~14:15 📌 ヨガ リラックス メイコ
13:30~14:45 マタニティ・ヨガ メイコ	13:00~14:00 📌 ヨガ リラックス 最終週) ヨガニドラー リー	13:00~14:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I ヤスヨ	13:30~14:45 📌 ヨガ ボディ I キョウコ	13:00~14:00 📌 ビューティ・ベルヴィス エミ	13:00~14:15 📌 ヨガ ボディ I 第一週) リストラティブ ヨガ トモ	14:45~15:45 📌 筋膜シリーズ ※詳細は下記ご覧下さい キヨコ
	14:30~15:30 ママヨガ ミズハ				14:30~15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ	16:15~17:15 📌 体幹コントロールピラ ティス I ヤスヨ
					15:45~16:45 📌 アロマ リラックス カヨ	17:30 ~ 18:45 アロマヨガ フロー I ムツミ
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>12月30日 (日) 9:00~11:00 ワークショップ 108回月礼拝 (キコ) 12:00~13:00 ヨガ ボディ I (メイコ) 13:30~14:30 筋膜シリーズ (キヨコ) 12月31日(月)年末休業</p> </div>						
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <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。</p> </div>						
						<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>毎週日曜日14:45~15:45 筋膜シリーズ 2日) 美脚 9日) 整顔 16日) くびれ 23日) 美脚 30日) 整顔</p> </div>
18:30~19:45 ヨガ フロー I マリ ※24日休講	18:30~19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エミ	18:45~19:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I ユカリ	18:30~19:45 📌 ヨガ ボディ I ヒロミ K	18:30~19:45 📌 ヨガ ボディ I ジュンコ		
20:00~21:00 📌 アロマ リラックス マリ ※24日休講	19:45~21:00 ヨガ フロー I アキナ	20:00~21:15 5,19) ヨガ ボディ II 12,26) ヨガ フロー II ユカリ	20:00~21:00 📌 代謝アップピラティス I ジヒ	20:00~21:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 第1週) ベルヴィス・フローダン ス ジュンコ		