

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

Dec 2018 12

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 👉ボデイ アコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ヒロコ					10:00 ~ 11:15 フロア 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 フロア I マユミ	10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ キワ		9:30 ~ 10:45 2・16・30日) フロア I 9・23日) ボデイ I リッコ	9:30 ~ 10:30 👉代謝アップ ピラティス I 16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 フロア II アコ	11:15 ~ 12:30 フロア 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 5・19日) フロア I 12・26日) ボデイ 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 👉ボデイ 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 アロマフロア I ムツミ			13:45 ~ 15:00 マタニティヨガ ヒロコ	12:45 ~ 14:00 フロア 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 2・16・30日) フロア II 9・23日) ボデイ II マリ	
15:30 ~ 16:45 3日) ボデイ I 10日) アロマヨガ フロア I 17日) ボデイ II 24日) アロマヨガ フロア 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 👉ボデイ 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 13日) ベルヴィス フロダンクス 27日) 筋膜~美脚~ マサコ	14:45 ~ 16:00 ボデイ 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 フロア 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 フロア 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 フロア 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 フロア I ムツミ	19:00 ~ 20:00 👉体幹 コントロール ピラティス I 17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 アシスタント 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 👉ボデイ I ユウミ	18:45 ~ 20:00 フロア II トモミ	19:00 ~ 20:00 👉体幹 コントロール ピラティス I 26日) 体幹 コントロール ピラティス II ミキ		18:45 ~ 20:00 👉ボデイ 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 ~美脚~ 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;"> 今月のアロマ 冬の冷え対策~内側から身体を温める~ オレングスバイス </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 5・19日) ボデイ I 12・26日) フロア I ノブ						20:15 ~ 21:30 アロマフロア I ハッチ		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 12月24日(月・祝)のスケジュール 10:00~ヨガ ボデイ I(アコ) 10:30~リラククス(ヒロコ) 11:45~体幹コントロールピラティス I(ハク) 11:45~ヨガ フロア II(アコ) 13:30~体幹コントロールピラティス II(ケイコ) 15:00~マタニティピラティス(ケイコ) 15:15~アロマヨガフロア I(アツコ) </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 12月30日(日)のスケジュール 09:30~ヨガ フロア I(リッコ) 09:30~代謝アップピラティス I(ジヒ) 11:15~アロマヨガ リラククス(ヒロコ) 12:00~体幹コントロールピラティス I(キイ) 12:45~ヨガ フロア I(ヒロコ) </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。