# スタジオ・ヨギー
# 新宿EAST

tel.03-5919-4131

1

January
2019

🔰: 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　75分
■ウェイクアップ　60分
■マタニティ　75分
■ママ　60分

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | A | A | A | A | A | A |
| | | | 07:15 ～ 08:15<br>ウェイクアップ<br>(アシュタンガ)<br>トモヒロ<br>3日)休講 | | | |
| | | | | | 09:45 ～ 11:00<br>ヨガボディ Ⅰ 🔰<br>12.26日)ヨガフロー Ⅰ<br>ハッチ | 09:30 ～ 10:30<br>代謝アップピラティス Ⅰ 🔰<br>27日)代謝アップピラティス Ⅱ |
| | | 10:15 ～ 11:15 🔰<br>代謝アップピラティス Ⅰ<br>30日)姿勢改善ピラティス<br>マミ<br>2日)休講 | | | | |
| 11:00 ～ 12:00 🔰<br>アロマヨガ リラックス<br>ヤッコ | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>体幹コントロールピラティス Ⅰ<br>ナオコ<br>1日)休講 | 11:30 ～ 12:30<br>マタニティピラティス<br>マミ<br>2日)休講 | 11:00 ～ 12:00<br>ママヨガ<br>アヤ<br>3日)休講 | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>体幹コントロールピラティス Ⅰ<br>マミ | 11:30 ～ 12:45<br>アシュタンガヨガ Ⅱ<br>12.26日)アシュタンガヨガ Ⅰ<br>トモヒロ | 11:00 ～ 12:15 🔰<br>ヨガボディ Ⅰ<br>ナナ |
| 12:45 ～ 14:00<br>ヨガボディ Ⅰ 🔰<br>14.28日)ヨガフロー Ⅰ<br>アツコ | 12:30 ～ 13:45<br>アシュタンガヨガ Ⅱ<br>8.22日)アシュタンガヨガ Ⅲ<br>カオルコ<br>1日)休講 | | | 12:30 ～ 13:30<br>産後リカバリーヨガ<br>メイコ<br>18日)代講 | | 12:45 ～ 13:45 🔰<br>ビューティ・ベルヴィス<br>サエ |
| | | 13:00 ～ 14:00<br>産後リカバリーピラティス<br>サトミ<br>2日)休講 | 13:00 ～ 14:15 🔰<br>アロマヨガ フロー Ⅰ<br>アヤ<br>3日)休講 | | 13:15 ～ 14:15 🔰<br>体幹コントロールピラティス Ⅰ<br>ケイコ | |
| 14:30 ～ 15:30 🔰<br>ビューティ・ベルヴィス<br>エツコ | 14:45 ～ 16:00<br>ヨガフロー Ⅰ<br>ミサト<br>1日)休講 | 14:45 ～ 15:45 🔰<br>ヨガリラックス<br>ユカリ<br>2日)休講 | 14:45 ～ 15:45 🔰<br>ヨガリラックス<br>エリコ<br>3日)休講 | 14:15 ～ 15:30<br>マタニティヨガ<br>アズサ | 14:45 ～ 15:45 🔰<br>ヨガリラックス<br>リー | 14:30 ～ 15:45<br>ヨガフロー Ⅱ<br>アキナ |
| | 16:30 ～ 17:45<br>リストラティブヨガ<br>ヒスク<br>1日)休講 | 16:00 ～ 17:15<br>ヨガフロー Ⅱ<br>ユカリ<br>2日)休講 | | 16:00 ～ 17:15<br>ヨガフロー Ⅰ<br>25日)メディテーション<br>トモミ | 16:15 ～ 17:30 🔰<br>アロマヨガ フロー Ⅰ<br>ヤッコ | 16:15 ～ 17:15<br>体幹コントロールピラティス Ⅱ<br>キョンシッ |
| 18:30 ～ 19:30 🔰<br>体幹コントロールピラティス Ⅰ<br>ミキ<br>14日)休講 | 18:30 ～ 19:30 🔰<br>ビューティ・ベルヴィス<br>8日)筋膜ストレッチ ～整顔<br>リエコ<br>1日)休講 | 18:30 ～ 19:30 🔰<br>体幹コントロールピラティス Ⅰ<br>ナオコ<br>2日)休講 | 18:30 ～ 19:30 🔰<br>ヨガリラックス<br>10日)ヨガニドラー<br>アツコ<br>3日)休講 | 18:30 ～ 19:45 🔰<br>ヨガボディ Ⅰ<br>ノリ<br>4日)休講 | 18:00 ～ 19:00 🔰<br>ビューティ・ベルヴィス<br>26日)ベルヴィス・フローダンス<br>キョウコ | |
| 20:00 ～ 21:15<br>ヨガフロー Ⅰ<br>イズミ<br>14日)休講 | 20:00 ～ 21:15<br>ヨガボディ Ⅰ 🔰<br>8日)ヨガボディ Ⅱ<br>ツノチエ<br>1日)休講 | 20:00 ～ 21:15<br>ヨガフロー Ⅰ<br>サチ<br>2日)休講 | 20:00 ～ 21:00 🔰<br>姿勢改善ピラティス<br>31日)代謝アップピラティス Ⅰ<br>タケマサ<br>3日)休講 | 20:00 ～ 21:00 🔰<br>ヨガリラックス<br>ノリ<br>4日)休講 | | |

※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。

・年始の営業は1月4日となりますのでご注意ください。

・1月7日(月)16:00～17:15は特別クラスとして、シカゴでご活躍のトモコ先生の「ヨガフローIII」を開催します。