

スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

1

👉: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
■ ウェイクアップ 60分
■ ピラティス 60分
■ 産後リカバリー 60分
■ ビューティ・ベルヴィス 60分
■ マタニティ 75分

January 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) 1日)休講 カオリ	7:15 ~ 8:15 👉 ウェイクアップ (ヨガボディ I) 2日)休講 ノリ				
		9:00 ~ 10:15 アシュタングヨガ I 2日)休講 チヒロ			9:00 ~ 10:00 体幹コントロールピラ ティス II キョンシツ	9:00 ~ 10:15 ヨガボディ II ミヤビ
10:30 ~ 11:30 👉 体幹コントロールピラ ティス I リエ	10:30 ~ 11:30 👉 ヨガリラックス 1日)休講 ユカリ	10:30 ~ 11:30 👉 体幹コントロールピラ ティス I 2日)休講 ケイコ	10:30 ~ 11:30 👉 ビューティ・ベルヴィス 3日)休講 10日)筋膜ストレッチ ~整顔 31日)ベルヴィス・フ ローダンス ノリコ	10:30 ~ 11:45 👉 ヨガボディ I アキコ	10:30 ~ 11:30 👉 体幹コントロールピラ ティス I キョンシツ	10:45 ~ 12:00 👉 ヨガボディ I ミヤビ
12:00 ~ 13:00 ヨガリラックス 👉 14日) 12:00~13:15 ヨガフロー I ミサト	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I 1日)休講 29日)代謝アップピラ ティス II ヒロコ	12:00 ~ 13:00 👉 ビューティ・ベルヴィス 2日)休講 ニノ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I 3日)休講 10,24日)ヨガフロー II ヤッコ	12:30 ~ 13:30 👉 体幹コントロールピラ ティス I ミカ	12:00 ~ 13:00 👉 ビューティ・ベルヴィス 5日)筋膜ストレッチ ~くびれ キョウコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 6日)アロマヨガ フロー I ヒロ
13:30 ~ 14:30 産後リカバリーヨガ 14日) 休講 14日)13:45~15:00 ヨガボディ I 👉 ミヅホ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I キワ	13:30 ~ 14:30 👉 アロマヨガ リラックス (60分) 2日)休講 ヤスヨ	13:45 ~ 15:00 👉 ヨガボディ I 3日)休講 ミズハ	14:00 ~ 15:00 👉 ヨガリラックス 11,25日)ヨガニドラー ~寝たままヨガ サチ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II ユカリ	14:15 ~ 15:15 👉 ヨガリラックス ヒロ
15:00 ~ 16:15 マタニティヨガ 14日) 休講 14日) 15:30~16:30 ヨガニドラー ~寝たままヨガ 👉 ミヅホ	15:00 ~ 16:00 👉 体幹コントロールピラ ティス I 1日)休講 エリ		15:15 ~ 16:15 👉 体幹コントロールピラ ティス I 3日)休講 ナオコ	15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フロー I サイコ	15:15 ~ 16:15 👉 ヨガリラックス ユカリ	15:45 ~ 16:45 👉 代謝アップピラティス I ジヒ
18:30 ~ 19:30 👉 体幹コントロールピラ ティス I 14日)休講 イクコ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ II 1日)休講 ケイコ	18:30 ~ 19:30 👉 ビューティ・ベルヴィス 2日)休講 16日)ベルヴィス・フ ローダンス キョウコ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー II 3日)休講 リー	18:30 ~ 19:30 👉 ヨガリラックス 4日)休講 ヒスク		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス II 14日)休講 イクコ					17:00 ~ 18:00 👉 体幹コントロールピラ ティス I ノブオ	17:15 ~ 18:30 ヨガボディ I 👉 27日)ヨガ フロー I チヒロ
	20:15 ~ 21:30 👉 ヨガボディ I 1日)休講 ヤッコ	20:00 ~ 21:00 👉 姿勢改善ピラティス 9,23日)体幹コントロール ピラティス I タッチ	20:15 ~ 21:15 👉 ヨガリラックス 3日)休講 17日)ヨガニドラー ~寝たままヨガ ハッチ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I 4日)休講 アキナ		
<p>※新年は1/4(金)より営業いたします。(1/4は短縮営業です。) ※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。 詳しくはWeb予約システムをご確認ください。 ※筋膜ストレッチのクラスは男性、マタニティの方はご受講できません ※祝日の18時以降のクラスは休講です。</p>						