

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

Jan
2019 1

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 フロー 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 フロー I マユミ	10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ キワ		9:30 ~ 10:45 6・20日) フロー I 13・27日) ボデイ I リッコ	9:30 ~ 10:30 👉代謝アップ ピラティス I 20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 フロー II アコ	11:15 ~ 12:30 フロー 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 16・30日) フロー I 9・23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 アロマフロー I ムツミ			13:45 ~ 15:00 マタニティヨガ ヒロコ	12:45 ~ 14:00 フロー 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 フロー II 13・27日) ボデイ II マリ	
15:30 ~ 16:45 7日) ボデイ I 21日) ボデイ II 28日) アロマヨガ フロー I アッコ	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 10日) ベルヴィス フロダンス 24日) 筋膜 ストレッチ~整骨~ 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 フロー 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 フロー 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 フロー 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 フロー I ムツミ	19:00 ~ 20:00 👉体幹 コントロール ピラティス I 21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 アシスタントガ I 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 フロー II トモミ	19:00 ~ 20:00 👉体幹 コントロール ピラティス I 30日) 体幹 コントロール ピラティス II ミキ		19:00 ~ 20:15 👉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 ~くびれ~ 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				1月4日 (金) のスケジュール 10:00~体幹コントロールピラティス I (ノブオ) 10:30~アロマヨガ フロー I (ヒロコ) 11:15~ヨガ ボデイ I (アコ) 12:15~ヨガ リラククス (ヒロコ) 13:45~マタニティ ヨガ (ヒロコ) 14:00~アロマヨガ リラククス (ユミコ) 15:30~リストラティブ ヨガ (ヨリコ)		
				20:15 ~ 21:15 👉体幹 コントロール ピラティス I エイ		20:15 ~ 21:30 16・30日) ボデイ I 9・23日) フロー I ノブ						20:15 ~ 21:30 アロマフロー I ハッチ					1月14日 (月・祝) のスケジュール 10:00~ヨガ ボデイ I (アコ) 10:30~ヨガ リラククス (ヒロコ) 11:45~ヨガ フロー II (アコ) 11:45~体幹コントロールピラティス I (ハク) 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 フロー I (アッコ)		

※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。