

# スタジオ・ヨギー 渋谷

tel.03-5459-1315

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ペルヴィス 60分
- ウェイクアップ 60分

# 2

FEBRUARY  
2019

: 未経験者におすすめ

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ  未定	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガボディ I) キワ	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー II) マッコ 21日) 代講	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) キワ	9:15 ~ 10:15 ヨガリラックス トモミ  10:45 ~ 12:00 ヨガボディ I 9,23日) ヨガフロー I ミッコ	10:45 ~ 11:45 体幹コントロールピラ ティス II キョンシッ
<p>※急な代講、クラス変更となる場合があります。 詳細は予約フォームからご確認下さい。 ※2/11 (月) は祝日の為、特別スケジュールとなっております。</p>						
11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I イルリ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピラ ティス I 26日)代謝アップピラティス I サトミ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フローI ユキキ	11:00 ~ 12:00 ビューティ・ペルヴィ ス 21日) 筋膜ストレッチ~美 脚 ミワ	11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス (60分) アキ		
13:00 ~ 14:15 ヨガボディ I ハッチ		12:30 ~ 13:30 アロマヨガ リラックス (60分) ユキキ	12:45 ~ 13:45 体幹コントロールピラ ティス I マユ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I レン	12:30 ~ 13:30 体幹コントロールピラティ ス I 9,23日)代謝アップピラティス I タケマサ	12:15 ~ 13:15 ヨガリラックス キコ
14:45 ~ 15:45 体幹コントロールピラ ティス I ハク	14:00 ~ 15:00 ヨガリラックス ノリコ	14:00~15:15 アシュタンガヨガIII 13,27日) アシュタンガヨ ガII アズサ	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I ノリ		14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガ I 9,23日) シヴァナンダヨガ II ノリコ	13:45 ~ 15:00 ヨガフロー III 10,24日) ヨガフロー II ユキキ
16:30 ~ 17:45 ヨガフロー II ユカリ	15:15 ~ 16:30 シヴァナンダヨガ II 26日) ヨガメディテー ション ノリコ	16:30 ~ 17:30 ビューティ・ペルヴィス 20日) ペルヴィス・フロ ダンス エツコ 27日) 代講	15:45 ~ 17:00 ヨガボディ II ケイコ 14,21日) 代講	15:45 ~ 16:45 体幹コントロールピラ ティス I アユミ	15:45 ~ 16:45 ヨガリラックス ノリコ	15:30 ~ 16:45 ヨガボディ I ノゾミ
18:30 ~ 19:30 ビューティ・ペルヴィ ス エミ 11日) 休講 25日) 代講	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I リッコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス II 21日) 代謝アップピラ ティス I イクコ	19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I ミユキ		17:15 ~ 18:15 アロマヨガ リラックス (60分) マリ
20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フローI ヤッコ 11日) 休講	20:15 ~ 21:15 代謝アップピラティス I ジヒ	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I アサミ	20:00 ~ 21:00 ヨガリラックス 21日) ヨガニドラー ~寝 たままヨガ マミ			