

# スタジオ・ヨギー 麻布十番

tel.03-5427-7377

# 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 60分
- 🟣 マタニティ、ママ 60分、75分
- 🟠 ウェイクアップ ヨガ、ピラティス 60分

| MON                              | TUE  | WED   | THU                                 | FRI  | SAT  | SUN   |
|----------------------------------|--|---|-------------------------------------|--|--|---|
|                                  |  |   |                                     |  |  | 7:15~8:15 📌<br>ウェイクアップ<br>ジヒ<br>13,27のみ開催<br>※1月は第2週と第4週に開催 |
|                                  |  | 9:30~10:30 📌<br>ヨガ リラックス<br>ヨシミ                           |                                     |  |  | 9:30~10:45<br>ヨガ フロー I<br>キコ                                |
| 10:00~11:15 📌<br>ヨガ ボディ I<br>カコ  | 10:00~11:15<br>アシュタンガヨガ I<br>カオルコ  | 10:45~12:00 📌<br>ヨガ ボディ I<br>ヨシミ                          | 10:00~11:00<br>産後リカバリー・ヨガ<br>アコ     | 10:00~11:15<br>アロマ フロー I<br>キコ                                   | 10:00~11:00 📌<br>5,19)体幹コントロールピラティス I<br>12,26)<br>代謝アップピラティス I<br>アユミ | 11:15~12:30<br>マタニティ・ヨガ<br>メイコ                              |
| 11:45~12:45<br>産後リカバリー・ヨガ<br>メイコ | 11:45~12:45 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>トモヨ  |   | 11:30~12:45<br>マタニティ・ヨガ<br>アコ       | 11:30~12:30 📌<br>代謝アップピラティス I<br>ジヒ                              | 11:30~12:45<br>ヨガ フロー I<br>第1週) アロマヨガフ<br>ロー I<br>トモ                   | 13:15~14:15 📌<br>ヨガ リラックス<br>メイコ                            |
| 13:30~14:45<br>マタニティ・ヨガ<br>メイコ   | 13:00~14:00 📌<br>ヨガ リラックス<br>最終週) ヨガニドラー<br>リー   | 13:00~14:00 📌<br>体幹コントロールピラ<br>ティス I<br>ヤスヨ               | 13:30~14:45 📌<br>ヨガ ボディ I<br>キョウコ   | 13:00~14:00 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>エミ                               | 13:00~14:15 📌<br>ヨガ ボディ I<br>第一週) リストラティブ<br>ヨガ<br>トモ                  | 14:45~15:45 📌<br>筋膜シリーズ<br>※詳細は下記ご覧下さい<br>キョウコ              |
|                                  | 14:30~15:30<br>ママヨガ<br>ミズハ   | ※天候やインストラクターの都合により、<br>急な代講、休講になることがあります。                 |                                     |  | 14:30~15:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>ヨウコ                                    | 16:15~17:15 📌<br>体幹コントロールピラ<br>ティス I<br>ヤスヨ                 |
|                                  | 年始休業1月1日~1月3日まで  |   |                                     |  |  |   |
|                                  | 4日(金) 短縮営業<br>10:00~11:15 アロマフロー I (キコ)<br>11:30~12:30 代謝アップピラティス I (ジヒ)<br>13:00~14:00 ビューティ・ベルヴィス (エミ)<br>14日(月祝) 短縮営業<br>10:00~11:15 ボディ I (カコ)<br>11:45~12:45 産後リカバリー・ヨガ (メイコ)<br>13:30~14:45 マタニティ・ヨガ (メイコ) |   |                                     |  |  |   |
|                                  |  |   |                                     |  | 毎週日曜日14:45~15:45<br>筋膜シリーズ<br>6日) 整顔<br>13日) くびれ<br>20日) 美脚<br>27日) 整顔 |   |
| 18:30~19:45<br>ヨガ フロー I<br>マリ    | 18:30~19:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>エミ   | 18:45~19:45 📌<br>体幹コントロールピラ<br>ティス I<br>ユカリ               | 18:30~19:45 📌<br>ヨガ ボディ I<br>ジヒョン   | 18:30~19:45 📌<br>ヨガ ボディ I<br>ジュンコ                                |  |   |
| 20:00~21:00 📌<br>アロマ リラックス<br>マリ | 19:45~21:00<br>ヨガ フロー I<br>アキナ   | 20:00~21:15<br>9,23) ヨガ ボディ II<br>16,30) ヨガ フロー II<br>ユカリ | 20:00~21:00 📌<br>代謝アップピラティス I<br>ジヒ | 20:00~21:00 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>最終週)<br>ベルヴィス・フローダン<br>ス<br>ジュンコ |  |   |