

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

Feb 2
2019

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN	
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B
10:00 ~ 11:15 👤 ボディ 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 3・17日) 👤 代謝アップ フロー I 10・24日) 👤 ボディ I リツコ	9:30 ~ 10:30 👤 代謝アップ ピラティス I 17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 6・20日) フロー I 13・27日) 👤 ボディ 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 👤 ボディ 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 👤 エクササイズ ローラー 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 3・17日) フロー II 10・24日) ボディ II マリ	
15:30 ~ 16:45 4日) 👤 ボディ I 18日) ボディ II 25日) アロマヨガ フロー I アツコ	15:00 ~ 16:00 マタニティ ピラティス ケイコ		14:30 ~ 15:45 👤 ボディ 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 14日) ベルヴィス フロダンス 28日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ〜 マサコ	14:45 ~ 16:00 ボディ 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 18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 アシュタンガ 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 👤 ボディ 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 27日) 体幹 コントロール ピラティス II ミキ		19:00 ~ 20:15 👤 ボディ 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 〜整顔〜 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						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 今月のアロマ ユーカリ・グロブス、ティートゥリー 『免疫力アップ〜風邪・花粉症対策〜』 </div>				20:15 ~ 21:15 👤 体幹 コントロール ピラティス I エイ		20:15 ~ 21:30 6・20日) ボディ I 13・27日) フロー I ノブ						20:15 ~ 21:30 アロマフロー I ハッチ							

2月11日(月・祝)のスケジュール

10:00~ヨガ ボディ 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 (アツコ)

※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。