

スタジオ・ヨギー 新宿WEST

tel.03-5909-0851

👉: 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 75分
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

February
2019

2

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
9:30 ~ 10:45 11日限定クラス ヨガフロー I キワ									9:45 ~ 11:00 ヨガフロー II リカ		9:15 ~ 10:15 ヨガリラククス ハッチ
11:15 ~ 12:30 11日限定メンズヨガ ヨガボディ I ナオ	11:00 ~ 12:00 4日)姿勢改善ピラティス 11日)体幹コントロールピラティス I (代講) 18・25日)エクササイズローラーピラティス マミ		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー II アズサ		10:45 ~ 11:45 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ		10:30 ~ 11:45 ヨガボディ II ミヤビ		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 2・9日)代謝アップピラティス I 16日)体幹コントロールピラティス II 23日)代謝アップピラティス II マミ	10:45 ~ 12:00 ヨガフロー II ハッチ
13:00 ~ 14:15 11日限定クラス ヨガボディ III ナオ	12:45 ~ 13:45 ビューティ・ベルヴィス アヤコ 11日)筋膜ストレッチ〜くびれ		12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I アズサ		13:00 ~ 14:00 ヨガリラククス テツヒト		12:15 ~ 13:30 ヨガボディ I ケイコ 代講)14・21日		12:30 ~ 13:30 ヨガリラククス ヒロ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I リー	12:30 ~ 13:30 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) アキナ
	14:15 ~ 15:15 7日) ヨガリラククス ユカリン 代講)4・11・18日		14:15 ~ 15:15 体幹コントロール ピラティス I トモヒロ		14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティス II キョんシツ		14:15 ~ 15:30 1・22日限定クラス ヨガフロー II キミ	14:00 ~ 15:00 代謝アップピラティス I アユミ	14:15 ~ 15:15 2日) ベルヴィス・フロダダンス 9・16・23日) ビューティ・ベルヴィス ユウ 代講)全日	14:15 ~ 15:15 2日) ベルヴィス・フロダダンス 9・16・23日) ビューティ・ベルヴィス ユウ 代講)全日	14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ
	15:30 ~ 16:30 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリン 代講)4・11・18日						15:45 ~ 16:45 1・22日限定クラス ヨガニドラー キミ		16:00 ~ 17:00 体幹コントロール ピラティス I ケイコ	15:15 ~ 16:15 24日限定クラス ビューティ・ベルヴィス ミワ	15:30 ~ 16:45 ヨガボディ II ミヤビ 代講)17日
19:15 ~ 20:15 4・18日) 代謝アップピラティス I ケイコ 25日) 代謝アップピラティス II アユミ 休講)11日	18:45 ~ 20:00 ヨガボディ I ケイコ 代講)18日 休講)11日				18:45 ~ 20:00 6日)ヨガボディ I 13日)ヨガフロー I 20日)ヨガボディ II 27日)ヨガフロー II キミ 代講)13日			18:45 ~ 20:00 1・15日) ヨガフロー II 8・22日) ヨガボディ II マユミ	17:30 ~ 18:45 ヨガボディ I ミヤビ		17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション ミヤビ
	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I ミワ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I ミワ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティス I キョんシツ		20:15 ~ 21:15 ヨガリラククス ノゾミ		18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス ミワ	20:15 ~ 21:30 ヨガメディテーション カコ			