

# スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

# 2

☞: 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  
■ ウェイクアップ 60分  
■ 産後リカバリー 60分  
■ マタニティ 75分

February 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) カオリ	7:15 ~ 8:15 ☺ ウェイクアップ (ヨガボディ I) ノリ				
		9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガ I チヒロ			9:00 ~ 10:00 体幹コントロールピラ ティス II キョンシツ	9:00 ~ 10:15 ヨガボディ II ミヤビ
10:30 ~ 11:30 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I リエ	10:30 ~ 11:30 ☺ ヨガリラックス ユカリ	10:30 ~ 11:30 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I ケイコ	10:30 ~ 11:30 ☺ ビューティ・ベルヴィス 28日)ベルヴィス・フロー ダンス キョウコ	10:30 ~ 11:45 ☺ ヨガボディ I アキコ	10:30 ~ 11:30 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I キョンシツ	10:45 ~ 12:00 ☺ ヨガボディ I ミヤビ
12:00 ~ 13:00 ヨガリラックス ☺ 11日) 12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ミサト	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I ☺ 26日)代謝アップピラ ティス II ヒロコ	12:00 ~ 13:00 ☺ ビューティ・ベルヴィス 6日)ベルヴィス・フローダ ンス ニノ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I 14, 28日)ヨガフロー II ヤッコ	12:30 ~ 13:30 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I ミカ	12:00 ~ 13:00 ☺ ビューティ・ベルヴィス 2日)筋膜ストレッチ ~美 脚 キョウコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 3日)アロマヨガ フロー I ヒロ
13:30 ~ 14:30 産後リカバリーヨガ 11日) 休講 11日) 13:45 ~ 15:00 ヨガボディ I ☺ ミツホ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I キワ	13:30 ~ 14:30 ☺ アロマヨガ リラックス (60分) ヤスヨ	13:45 ~ 15:00 ☺ ヨガボディ I ミズハ	14:00 ~ 15:00 ☺ ヨガリラックス 8, 22日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ サチ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II ユカリ	14:15 ~ 15:15 ☺ ヨガリラックス ヒロ
15:00 ~ 16:15 マタニティヨガ 11日) 休講 11日) 15:30 ~ 16:30 ヨガニドラー ~寝たままヨガ ☺ ミツホ	15:00 ~ 16:00 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I エリ		15:15 ~ 16:15 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I ナオコ	15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フロー I サイコ	15:15 ~ 16:15 ☺ ヨガリラックス ユカリ	15:45 ~ 16:45 ☺ 代謝アップピラティス I ジヒ
18:30 ~ 19:30 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I 11日) 休講 イクコ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ II 19日) 休講 ケイコ	18:30 ~ 19:30 ☺ ビューティ・ベルヴィス 6日)筋膜ストレッチ ~美脚 20日)ベルヴィス・フロー ダンス キョウコ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー II リー	18:30 ~ 19:30 ☺ ヨガリラックス ヒスク	17:00 ~ 18:00 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I ノブオ	17:15 ~ 18:30 ヨガボディ I ☺ 24日) ヨガ フロー I チヒロ
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス II 11日) 休講 イクコ	19日) 18:30 ~ 20:00 ヨガワークショップ 健康な体は脊柱から! 脊柱の湾曲再生 ~ ボディ II で取り組む ~ ヤスシ		20:15 ~ 21:15 ☺ ヨガリラックス 21日) ヨガニドラー ~寝たままヨガ ハッチ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキナ		
	20:15 ~ 21:30 ☺ ヨガボディ I 19日) リラックス 20:30 ~ 21:30 ヤッコ	20:00 ~ 21:00 ☺ 姿勢改善ピラティス 13, 27日) 体幹コントロ ールピラティス I タッチ				
<p>※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。 詳しくはWeb予約システムをご確認ください。 ※筋膜ストレッチのクラスは男性、マタニティの方はご受講できません ※祝日の18時以降のクラスは休講です。</p>						