

スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

3

☞: 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

March 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 ☺ ヨガリラククス 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 21日)筋膜ストレッチ ~く びれ 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 ヨガリラククス ☺ 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 20日)筋膜ストレッチ ~美 脚 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 ☺ 15日)体幹コントロールピ ラティス II 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 ミツホ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I キワ	13:30 ~ 14:30 ☺ アロマヨガ リラククス (60分) ヤスヨ	13:45 ~ 15:00 ☺ ヨガボディ I ミズハ	14:00 ~ 15:00 ☺ ヨガリラククス 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 ☺ ヨガリラククス ヒロ
15:00 ~ 16:15 マタニティヨガ ミツホ	15:00 ~ 16:00 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I ヒロト		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 ☺ ヨガリラククス ユカリ	15:45 ~ 16:45 ☺ 代謝アップピラティス I ジビ
					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 ☺ 31日)ヨガ フロー I チヒロ
18:30 ~ 19:30 ☺ 体幹コントロールピラ ティス I イクコ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ II 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 21日)休講 リー	18:30 ~ 19:30 ☺ ヨガリラククス ヒスク		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス II イクコ						
	20:15 ~ 21:30 ☺ ヨガボディ I 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	20:15 ~ 21:15 ☺ ヨガリラククス 21日)休講 ハッチ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキナ		
<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下さい。 ※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>						