

スタジオ・ヨギー 渋谷

tel.03-5459-1315

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ペルヴィス 60分
- ウェイクアップ 60分

3

MARCH
2019

👇: 未経験者におすすめ

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) ノリ	7:15 ~ 8:15 📌 ウェイクアップ (ヨガボディ I) キワ	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー II) マッコ 14日) 代講 21日) 休講	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) キワ	9:15 ~ 10:15 📌 ヨガリラックス トモミ	
<p>※急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約フォームからご確認下さい。 ※3/21 (木) は祝日の為、特別スケジュールとなっております。</p>					10:45 ~ 12:00 ヨガボディ I 📌 9,23日) ヨガフロー I ミツコ 30日) 代講	10:45 ~ 11:45 体幹コントロールピラ ティス II キョンシツ
11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I イルリ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I 26日)代謝アップピラティス I サトミ 19日) 代講	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I ユキキ	11:00 ~ 12:00 📌 ビューティ・ペルヴィス 21日) 筋膜ストレッチ~ 整顔 ミワ	11:00 ~ 12:00 📌 アロマヨガ リラックス (60分) アキ		
13:00 ~ 14:15 📌 ヨガボディ I ハッチ		12:30 ~ 13:30 📌 アロマヨガ リラックス (60分) ユキキ	12:45 ~ 13:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I マユ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I レン	12:30 ~ 13:30 📌 体幹コントロールピラティ ス I 9,23日)代謝アップピラティス I タケマサ	12:15 ~ 13:15 📌 ヨガリラックス キコ
14:45 ~ 15:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I ハク	14:00 ~ 15:00 📌 ヨガリラックス ノリコ 5,12日) 代講	14:00~15:15 アシュタンガヨガIII 13,27日) アシュタンガヨ ガII アズサ	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I ノリ		14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガ I 23日) シヴァナンダヨガII ノリコ 9日) ヨガボディ I 📌 16日) ヨガフロー I 9,16日) 代講	13:45 ~ 15:00 ヨガフロー III 10,24日) ヨガフロー II ユキキ
16:30 ~ 17:45 ヨガフロー II ユカリ	15:15 ~ 16:30 シヴァナンダヨガ II 26日) ヨガメディテー ション ノリコ 5日) ヨガフロー I 12日) ヨガボディ I 📌 5,12日) 代講	16:30 ~ 17:30 📌 ビューティ・ペルヴィス 20日) ペルヴィス・フ ローダンス エツコ	15:45 ~ 17:00 ヨガボディ II ケイコ 7,14,21,28日) 代講		15:45 ~ 16:45 📌 ヨガリラックス ノリコ 9,16日) 代講	15:30 ~ 16:45 📌 ヨガボディ I ノゾミ 24,31日) 代講
18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ペルヴィス エミ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I リツコ	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス II イクコ 21日) 休講	19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I ミユキ 8日) 代講		17:15 ~ 18:15 📌 アロマヨガ リラックス (60分) マリ 17,24日) 代講
20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フロー I ヤッコ	20:15 ~ 21:15 📌 代謝アップピラティス I ジヒ	20:00 ~ 21:15 📌 ヨガボディ I アサミ	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガリラックス 14日) ヨガニドラー ~寝 たままヨガ マミ 21日) 休講		<p>★お知らせ★ ~渋谷スタジオ限定開催~ 《新月キャンドルナイト》 新月の夜は、いつものクラスをスペシャルに! キャンドルライトの中で行います。 開催日時: 3/7 (木) 20:00~21:00 ヨガ リラックス (マミ)</p>	