

スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

4

📌: 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

April 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 25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 📌 29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 📌 30日)代謝アップピラ ティス II ジビ	12:00 ~ 13:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 3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 11,25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 📌 19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 6日)筋膜ストレッチ ~く びれ キョウコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 7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 29日) 休講 29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 12,26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 29日) 休講 ミツホ 29日)15:30 ~ 16:30 体幹コントロールピラ ティス II ミカ	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 📌 28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 29日)休講 イクコ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ II 16,30日) 休講 ケイコ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 3日)筋膜ストレッチ ~美脚 17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 📌 ヨガリラククス ヒスク		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス II 29日)休講 イクコ	16日)18:45 ~ 20:45 ヨガワークショップ Practice!Practice!Prac tice!~ヨガ=実践するこ と~ ヤスシ					
	20:15 ~ 21:30 📌 ヨガボディ I 16,30日)休講 ヤッコ	20:00 ~ 21:00 📌 姿勢改善ピラティス 10,24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 18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		
<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>						