スタジオ・ヨギー TOKYO

tel.03-6212-6851

🔰: 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・ペルヴィス　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

April
2019

4

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
07:30 ～ 08:30 ウェイクアップ （アシュタンガヨガⅠ） トモヒロ 29日休講		07:30 ～ 08:30 🔰 ウェイクアップ (体幹コントロールピラティスⅠ) マサコ 30日休講		07:30 ～ 08:30 🔰 ウェイクアップ （ビューティ・ペルヴィス） キョウコ		07:30 ～ 08:30 ウェイクアップ （ヨガボディⅡ） ツノチエ		07:30 ～ 08:30 ウェイクアップ （ヨガフローⅠ） カオリ		09:30 ～ 10:45 ヨガフローⅠ アヤ		9:30～10:30 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ 14日　代謝アップピラティスⅠ 21日　体幹コントロールピラティスⅡ 28日　代謝アップピラティスⅡ ヒロコ	
【29日のみ開催】 9:30～10:30 🔰 ビューティ・ペルヴィス キョウコ		09:30 ～ 10:45 🔰 ヨガボディⅠ リカ 30日フローⅠ	【30日のみ開催】 10:00 ～ 11:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ ジヒ						10:00 ～ 11:15 ヨガフローⅠ ノゾミ 5日代講				
【時間変更】 10:30 ～ 11:45 ヨガフローⅠ ヨリコ ※29日：時間変更10:45～12:00		11:15 ～ 12:15 産後リカバリーヨガ リカ 30日休講 ※30日は祝日スケジュール：フローⅡとなります		11:00 ～ 12:15 ヨガフローⅠ ヒロ	11:15 ～ 12:15 🔰 代謝アップピラティスⅠ 10,24日 体幹コントロールピラティスⅠ イクコ		10:30 ～ 11:45 🔰 ヨガボディⅠ アキコ			11:15 ～ 12:15 🔰 ビューティ・ペルヴィス リエコ		11:00 ～ 12:15 アシュタンガヨガⅠ 14,28日 アシュタンガⅡ アズサ 28日代講	
12:15 ～ 13:30 ヨガフローⅡ ヤスヨ 1,29日代講			12:15 ～12:45 🔰 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ マリコ 30日休講	12:30 ～ 13:30 🔰 ヨガリラックス ヒロ					12:15 ～12:45 🔰 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ フミ	12:30 ～ 13:45 ヨガボディⅡ リカ		12:45 ～ 14:00 ヨガボディⅠ 14,28日 ヨガフローⅠ アズサ 28日代講	
		13:00 ～ 14:15 マタニティヨガ マリコ 30日休講 ※30日は祝日スケジュール：ボディⅠとなります	13:30 ～ 14:30 🔰 エクササイズローラーピラティス レナ 9日,30日姿勢改善ピラティス			13:15 ～ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ		13:00 ～ 14:00 🔰 アロマヨガ リラックス（60分） カヨ	13:15 ～ 14:30 マタニティヨガ フミ				
14:00 ～ 15:00 🔰 ヨガリラックス ユカリ		14:45 ～ 16:00 ヨガメディテーション タダヒコ		14:45 ～ 16:00 アロマヨガ フローⅠ キコ 3日代講	14:30～ 15:30 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ マユ	14:30 ～ 15:30 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ ヤスヨ		14:30 ～ 15:30 🔰 ビューティ・ペルヴィス マユミ 19日フローダンス マサコ		14:00 ～ 15:00 🔰 エクササイズローラーピラティス マミ		14:30 ～ 15:30 🔰 代謝アップピラティスⅠ 14,28日 体幹コントロールピラティスⅠ サトミ	
			16:15 ～ 17:15 🔰 アロマヨガ リラックス（60分） カヨ ※30日：時間変更15:00～16:00		16:15 ～ 17:30 🔰 ヨガボディⅠ ノブ	16:00 ～ 17:15 ヨガメディテーション 25日 ヨガニドラー（60分） リー		16:00 ～ 17:00 🔰 ヨガリラックス ユカリ		15:15 ～ 16:15 🔰 ヨガリラックス 13,27日 リストラティブ(75分) リカ		16:00 ～ 17:00 🔰 ヨガリラックス ミズハ 7,28日代講	
					【10日のみ限定】 17:30～18:30 🔰 美尻ピラティス ※女性限定 ミユキ					17:00 ～ 18:00 🔰 ビューティ・ペルヴィス 13日フローダンス ミワ	【27日のみ開催】 17:45 ～ 19:00 ヨガボディⅡ ヤスシ		
18:15 ～ 19:15 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ マユ 29日休講	18:30 ～ 19:30 🔰 ビューティ・ペルヴィス エツコ 29日休講	18:15 ～ 19:30 ヨガフローⅡ リー 23,30日休講 **※23日【ワークショップ】～祈りの音とヨガ～開催**	18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ アキラ 30日休講	18:15 ～ 19:15 🔰 ビューティ・ペルヴィス マサコ	【5月まで！期間限定】 18:30 ～ 19:30 🔰 美尻ピラティス ※女性限定 ミユキ 10日休講 ※10日【ワークショップ】開催	18:00 ～ 19:15 🔰 ヨガボディⅠ 11,25日 ヨガフローⅠ キミ	18:30 ～ 19:30 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ 11日姿勢改善ピラティス 25日代謝アップピラティスⅠ アユミ	18:45 ～ 20:00 アロマヨガフローⅠ カズエ	18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅡ 5日 メディテーション アズサ 5日代講	18:30 ～ 19:45 アロマヨガ フローⅠ ヤスヨ 27日代講			
19:30 ～ 20:45 🔰 ヨガボディⅠ 22日 ヨガフローⅠ ナナコ 29日休講 ※8日：ヤスシ	19:45 ～ 20:45 🔰 ヨガリラックス 22日 ヨガニドラー レン 29日休講	19:45 ～ 21:00 🔰 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ 9日 メディテーション（75分） リー 23,30日休講 **※23日【ワークショップ】～祈りの音とヨガ～開催**	20:00 ～ 21:00 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ ラム 30日休講	19:30 ～ 20:30 🔰 ヨガリラックス ミズハ	19:45 ～ 21:00 ヨガボディⅢ 24日 ヨガフローⅢ リツコ 10日休講 ※10日【ワークショップ】開催	19:30 ～ 20:45 ヨガボディⅡ 25日 メディテーション キミ	19:45 ～ 20:45 🔰 ビューティ・ペルヴィス 4日筋膜ストレッチ整顔 11日筋膜ストレッチくびれ 18日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ	20:15 ～ 21:15 🔰 アロマヨガ リラックス（60分） カズエ	20:00 ～ 21:00 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ ノブオ			

急なクラスの変更や代講、休講になることがございます。詳細はweb予約フォームでご確認の上、ご来店をお願い致します。

4/29(祝月)～5/6（祝月）ゴールデンウィークのため、祝日スケジュールとなります。詳細はwebでご確認をお願いします。

↓プログラム説明はこちら！