

スタジオ・ヨギー

新宿EAST

tel.03-5919-4131

4

April
2019

👇: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ウェイクアップ 60分
- ピラティス 60分
- マタニティ 75分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- ママ 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
			07:15 ~ 08:15 ウェイクアップ (アシュタンガ) トモヒロ			
					09:45 ~ 11:00 ヨガボディ I 📌 13.27日) ヨガフロー I ハッチ 13日)代講	09:30 ~ 10:30 代謝アップピラティス I 📌 28日)代謝アップピラティス II マナミ 7日)代講
11:00 ~ 12:00 📌 アロマヨガ リラックス ヤッコ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロールピラティ ス I ナオコ	11:00 ~ 12:00 📌 代謝アップピラティス I 10.24日)姿勢改善ピラティ ス マミ	11:00 ~ 12:00 ママヨガ アヤ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロールピラティス I マミ	11:30 ~ 12:45 アシュタンガヨガ II 13.27日)アシュタンガヨガ I トモヒロ	11:00 ~ 12:15 📌 ヨガボディ I ナナ
12:45 ~ 14:00 ヨガボディ I 📌 8.22日) ヨガフロー I アツコ	12:30 ~ 13:45 アシュタンガヨガ II カオルコ 9.23日)アシュタンガヨガ III			12:30 ~ 13:30 産後リカバリーヨガ メイコ		12:45 ~ 13:45 📌 ビューティ・ベルヴィス サエ
		13:00 ~ 14:00 産後リカバリーピラティ ス サトミ	13:00 ~ 14:15 📌 アロマヨガ フロー I アヤ		13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロールピラティ ス I ケイコ	
14:30 ~ 15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ	14:45 ~ 16:00 ヨガフロー I ミサト 2日)代講	14:45 ~ 15:45 📌 ヨガリラックス ユカリ	14:30 ~ 15:30 📌 ヨガリラックス エリコ	14:15 ~ 15:30 マタニティヨガ アズサ	14:45 ~ 15:45 📌 ヨガリラックス リー 6.13日)代講	14:30 ~ 15:45 ヨガフロー II アキナ 14日)代講
4月29日のみ 15:45 ~ 16:45 📌 体幹コントロールピラティ ス I ミキ	16:30 ~ 17:45 リストラティブヨガ ヒスク	16:00 ~ 17:15 ヨガフロー II ユカリ		16:00 ~ 17:15 ヨガフロー I 26日)メディテーション トモミ	16:15 ~ 17:30 📌 アロマヨガ フロー I ヤッコ 20日)代講	16:15 ~ 17:15 体幹コントロールピラティ ス II キョウコ
						17:45 ~ 18:45 📌 美尻ヨガ ノリ
18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティ ス I ミキ 29日)休講	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 9日)筋膜ストレッチ ~ 整顔 リエコ 30日)休講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティ ス I ナオコ	18:30 ~ 19:30 📌 コンディショニングヨ ガ(耳鳴り) アツコ	18:30 ~ 19:45 📌 ヨガボディ I ノリ	18:00 ~ 19:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 27日)ベルヴィス・フローダ ンス キョウコ	
20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I イズミ 29日)休講	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I 📌 9日) ヨガボディ II ツノチエ 30日)休講	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I サチ	20:00 ~ 21:00 📌 姿勢改善ピラティス 25日)代謝アップピラティス I タケマサ	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガリラックス ノリ		

※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。

・4月よりクラス開始時間が変更となります。
毎週木曜日14:30~15:30 ヨガリラックス (エリコ先生)

・4月29日・30日は祝日の為、特別スケジュールとなります。

・4月、5月の期間限定で新クラスが始まります。
毎週木曜日18:30~19:30「コンディショニングヨガ(耳鳴り)」(アツコ先生)