

スタジオ・ヨギー 新宿WEST

tel. 03-5909-0851

👤: 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 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	B	B	A	B		
										9:45 ~ 11:00 ヨガフローII リカ	9:15 ~ 10:15 ヨガリラックス ハッチ		
29日(祝) 特別クラス 【Aスタジオ】 10:00 ~ 11:00 ヨガリラックス ノゾミ 11:30 ~ 12:45 ヨガフローI ノゾミ 【Bスタジオ】 14:15 ~ 15:15 ビューティ・ベルヴィス アヤコ	11:00 ~ 12:00 1日)姿勢改善ピラティス 8・15・22日)エクササイズ ローラーピラティ ス マミ	30日(祝) 特別クラス 【Aスタジオ】 10:00 ~ 11:15 ヨガボディII ケイコ 11:30 ~ 12:45 ヨガメディテーション ケイコ 14:00 ~ 15:00 ベルヴィス・フローダンス エツコ 【Bスタジオ】 15:30 ~ 16:45 ヨガボディI トモヒロ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローII アズサ		10:45 ~ 11:45 体幹コントロール ピラティスI ヤスヨ			10:30 ~ 11:45 ヨガボディII ミヤビ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローI ヒロ	11:15 ~ 12:15 6・13日)代謝アップピラティスI 20日)体幹コントロールピラティスII 27日)代謝アップピラティスII マミ	10:45 ~ 12:00 ヨガフローII ハッチ 変更)28日 10:30 ~ 11:45		
			12:45 ~ 13:45 1・8・15・22日) ビューティ・ベルヴィス 29日) 筋膜ストレッチ 整顔 アヤコ	12:45 ~ 14:00 ヨガフローI アズサ		13:00 ~ 14:00 ヨガリラックス テツヒト			12:15 ~ 13:30 ヨガボディI ケイコ	12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス ヒロ	12:30 ~ 13:45 ヨガフローI リー 代講)6・27日	12:30 ~ 13:30 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) アキナ 代講)14・28日 変更)28日 12:15 ~ 13:30 ヨガボディI	
			14:15 ~ 15:15 ヨガリラックス ユカリン 代講)1・8日 変更)29日 14:00 ~ 15:15 ヨガボディI / Aスタジオ	14:15 ~ 15:15 体幹コントロール ピラティスI トモヒロ	14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティスII キョんシツ		14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティスII キョんシツ			4・18日限定クラス 14:00 ~ 15:15 ヨガボディIII ヤスシ	5・19日限定クラス 14:00 ~ 15:15 ヨガフローII キミ	14:15 ~ 15:15 6日) ベルヴィス・フローダンス 13:20・27日) ビューティ・ベルヴィス ユウ 代講)全日	14:00 ~ 15:00 体幹コントロール ピラティスI ヤスヨ
			15:30 ~ 16:30 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリン 代講)1・8日 変更)29日Aスタジオ										16:00 ~ 17:00 体幹コントロール ピラティスI ケイコ
	19:15 ~ 20:15 1・15日) 代謝アップピラティスI 8・22日) 代謝アップピラティスII アユミ 休講)29日		18:45 ~ 20:00 ヨガボディI ケイコ 代講)1日 休講)22・29日	18:45 ~ 20:00 ヨガフローI ミワ 休講)30日	18:45 ~ 20:00 3日)ヨガボディI 10日)ヨガフローI 17日)ヨガボディII 24日)ヨガフローII キミ		18:45 ~ 20:00 3日)ヨガボディI 10日)ヨガフローI 17日)ヨガボディII 24日)ヨガフローII キミ			18:45 ~ 20:00 5・19日) ヨガフローII 12・26日) ヨガボディII マユミ	17:30 ~ 18:45 ヨガボディI ミヤビ	17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション ミヤビ	
			19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティスI キョんシツ 休講)30日		20:15 ~ 21:15 ヨガリラックス ノゾミ 代講)3日			18:45 ~ 19:45 ビューティ・ベルヴィス ミワ	20:15 ~ 21:30 ヨガメディテーション カコ 代講)19日				