

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

May
2019

5

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN																																	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B																																
<p>6日(祝) 特別クラス</p> <p>【Aスタジオ】 12:45 ~ 14:00 👉 はじめてのヨガ ノリ</p> <p>14:30 ~ 15:30 👉 はじめてのピラティス ノリ</p>		<p>11:00 ~ 12:00 👉 6日)姿勢改善ピラティス 13・20・27日)エクササイズ エクササイズ ローラーピラティス マミ</p>	<p>12:45 ~ 13:45 👉 ビューティ・ベルヴィス アヤコ</p> <p>休講)6日</p>	<p>14:15 ~ 15:15 👉 ヨガリラックス ユカリン 代講)20・27日</p>	<p>15:30 ~ 16:30 👉 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリン 代講)20・27日</p>	<p>19:15 ~ 20:15 20日) 代謝アップピラティス I 👉 13・27日) 代謝アップピラティス II アユミ</p>	<p>18:45 ~ 20:00 👉 ヨガボディ I ケイコ</p> <p>休講)6日 代講)13日 ヨガフロー I</p>	<p>19:00 ~ 20:00 👉 体幹コントロール ピラティス I キョンスシ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー II アズサ</p>	<p>12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I アズサ</p>	<p>14:15 ~ 15:15 👉 体幹コントロール ピラティス I トモヒロ</p>	<p>18:45 ~ 20:00 8日)ヨガフロー I 15日)ヨガボディ II 22日)ヨガフロー II 29日)ヨガメディテーション キミ</p>	<p>20:15 ~ 21:15 👉 ヨガリラックス</p> <p>代講)全日 休講)1日</p>	<p>10:45 ~ 11:45 👉 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ</p> <p>変更)1日 12:15 ~ 13:15</p>	<p>12:45 ~ 14:00 👉 【NEW】 12:45 ~ 14:00 👉 ヨガボディ I テツヒト</p> <p>変更)1日 10:00 ~ 11:15 Aスタジオ</p>	<p>14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティス II キョンスシ</p>	<p>18:45 ~ 20:00 8日)ヨガフロー I 15日)ヨガボディ II 22日)ヨガフロー II 29日)ヨガメディテーション キミ</p>	<p>20:15 ~ 21:15 👉 ヨガリラックス</p> <p>代講)全日 休講)1日</p>	<p>10:30 ~ 11:45 ヨガボディ II ミヤビ</p>	<p>12:15 ~ 13:30 👉 ヨガボディ I ケイコ</p> <p>代講)30日</p>	<p>14:00 ~ 15:15 ヨガボディ III ヤスシ</p>	<p>18:45 ~ 19:45 👉 ビューティ・ベルヴィス ミワ</p> <p>休講)2日</p>	<p>19:00 ~ 20:15 アシュタンガヨガ I チヒロ</p> <p>休講)2日</p>	<p>3日(祝)・24日(金) 特別クラス</p> <p>【Bスタジオ】 14:00 ~ 15:15 ヨガフロー II キミ</p> <p>15:30 ~ 16:30 👉 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) キミ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ</p> <p>代講)3日</p>	<p>12:30 ~ 13:30 👉 ヨガリラックス ヒロ</p> <p>代講)3日</p>	<p>14:00 ~ 15:15 ヨガボディ III ヤスシ</p>	<p>18:45 ~ 19:45 👉 ビューティ・ベルヴィス ミワ</p> <p>休講)2日</p>	<p>20:15 ~ 21:30 ヨガメディテーション カコ</p> <p>休講)3日</p>	<p>4日(祝) 特別クラス</p> <p>【Bスタジオ】 16:00 ~ 17:00 👉 ヨガリラックス マサト</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ</p> <p>代講)3日</p>	<p>12:30 ~ 13:30 👉 ヨガリラックス ヒロ</p> <p>代講)3日</p>	<p>14:30 ~ 15:30 👉 代謝アップピラティス I ヒロコ</p>	<p>16:00 ~ 17:00 👉 4・11・18日) 体幹コントロール ピラティス I 25日)はじめてのピラティス 休講)4日 代講)全日</p>	<p>17:30 ~ 18:45 👉 ヨガボディ I ミヤビ</p> <p>代講)11日</p>	<p>11:15 ~ 12:15 4・11日)代謝アップピラティス I 👉 18日)体幹コントロールピラティス II 25日)代謝アップピラティス II マミ</p>	<p>12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I リー</p> <p>代講)18・25日</p>	<p>14:15 ~ 15:15 👉 4日) ベルヴィス・フロードダンス 11・18・25日) ビューティ・ベルヴィス ユウ</p> <p>代講)全日</p>	<p>16:00 ~ 17:00 👉 4・11・18日) 体幹コントロール ピラティス I 25日)はじめてのピラティス 休講)4日 代講)全日</p>	<p>17:30 ~ 18:45 👉 ヨガボディ I ミヤビ</p> <p>代講)11日</p>	<p>10:45 ~ 12:00 ヨガフロー II ハッチ</p> <p>休講)19日</p>	<p>12:30 ~ 13:30 👉 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) アキナ</p> <p>代講)12日 休講)19日</p>	<p>14:00 ~ 15:00 👉 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ</p> <p>休講)19日</p>	<p>9:45 ~ 11:00 ヨガフロー II リカ</p> <p>代講)25日</p>	<p>9:15 ~ 10:15 👉 ヨガリラックス ハッチ</p> <p>休講)19日</p>