

スタジオ・ヨギー 麻布十番

tel.03-5427-7377

5

👤: 未経験者におすすめ

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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

■営業時間■

月 11:00-14:00、18:00-21:00
火 09:15-12:15、18:00-21:00
水 10:00-14:30、18:15-21:15
木 11:15-14:00、18:00-21:00
金 09:15-13:30、18:15-19:45
土 09:30-16:45
日 09:00-18:45

※5月1日は定休日です※

※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。

	09:45～11:00 アシュタンガⅠ カオルコ 28日)アシュタンガⅡ	10:30～11:30 📌 ヨガ リラックス ヨシミ		9:45～11:00 アロマ フローⅠ キコ	10:00～11:00 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ 4日)初めてのピラティ ス マコ	11:15～12:30 マタニティ・ヨガ メイコ
11:30～12:45 📌 ヨガ ボディⅠ カコ	11:15～12:15 📌 美尻ピラティス (5月まで期間限定クラ ス) マユ	11:45～13:00 マタニティ・ヨガ メイコ	11:45～12:45 📌 ビューティー・ベルヴィス エミ	11:15～12:15 コンディショニングヨガ ～耳鳴り～ (5月まで期間限定クラ ス) キコ	11:30～12:45 4,18日)アロマヨガフ ローⅠ 11,25日) ヨガ フロー Ⅰ トモ	13:15～14:15 📌 ヨガ リラックス メイコ
13:00～14:00 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ ヒロト		13:30～14:30 産後リカバリー・ヨガ メイコ	13:00～14:00 📌 ヨガ リラックス 30日)ニドラー リー	12:30～13:30 📌 代謝アップピラティスⅠ 10,24日)代謝アップⅡ ジヒ	13:00～14:15 📌 ヨガ ボディⅠ 4日)リストラティブヨ ガ 18日)初めてのヨガ トモ	14:45～15:45 📌 筋膜シリーズ ※詳細は下記ご覧下さい 26日)ビューティー・ベル ヴィス キヨコ

<ゴールデンウィーク特別スケジュール>

5月2日(木・祝)

9:00～10:15 フローⅠ(メイコ)
10:30～11:30 体幹コントロールピラティスⅠ(ヒロト)
11:45～12:45 ビューティー・ベルヴィス(エミ)
13:00～14:00 ヨガリラックス(リー)

5月3日(金・祝)

9:45～11:00 アロマフローⅠ(キコ)
11:15～12:15 コンディショニングヨガ耳鳴り(キコ)
12:30～13:30 代謝アップピラティスⅠ(ジヒ)
13:45～14:45 ベルヴィス・フロー(ニノ)

5月4日(土)

10:00～11:00 はじめてのピラティス(サキ)
11:30～12:45 アロマフローⅠ(トモ)
13:00～14:15 リストラティブヨガ(トモ)
14:30～15:30 ビューティー・ベルヴィス(ヨウコ)
15:45～16:45 アロマリラックス(カヨ)

5月6日(月・祝)

10:00～11:15 ボディⅠ(カコ)
11:30～12:45 ボディⅡ(カコ)
13:00～14:00 体幹コントロールピラティスⅠ(ヒロト)

18:30～19:45 ヨガ フローⅠ マリ	18:30～19:30 📌 ビューティー・ベルヴィス エミ	18:45～19:45 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ ユカリ	18:30～19:45 📌 ヨガ ボディⅠ ジヒョン	18:45～19:45 ヨガ ニドラー📌 ヤスヨ
20:00～21:00 📌 アロマ リラックス マリ	19:45～21:00 ヨガ フローⅠ 7日)フローⅡ アキナ	20:00～21:15 15,29日)ヨガ フローⅡ 8,22日)ヨガ ボディⅡ ユカリ	20:00～21:00 📌 代謝アップピラティスⅠ 9,23日)代謝アップⅡ ジヒ	

毎週日曜日14:45～15:45
筋膜シリーズ

5日) 美脚
12日) 整顔
19日) くびれ