スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

6

June 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　■産後リカバリー　60分
■ビューティ・ペルヴィス 60分　■マタニティ　75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
		7:15 ～ 8:15 🔰 ウェイクアップ （ヨガボディ Ⅰ） ノリ				
		9:00 ～ 10:15 アシュタンガヨガⅠ チヒロ			9:00 ～ 10:00 体幹コントロールピラティス Ⅱ キョンシッ	9:00 ～ 10:15 ヨガボディ Ⅱ ミヤビ
10:30 ～ 11:30 🔰 体幹コントロールピラティス Ⅰ リエ	10:30 ～ 11:30 🔰 ヨガリラックス ユカリ	10:30 ～ 11:30 🔰 体幹コントロールピラティス Ⅰ ケイコ	10:30 ～ 11:30 🔰 ビューティ・ペルヴィス 27日)ペルヴィス・フローダンス キョウコ	10:30 ～ 11:45 🔰 ヨガボディ Ⅰ アキコ	10:30 ～ 11:30 🔰 体幹コントロールピラティス Ⅰ キョンシッ	10:45 ～ 12:00 🔰 ヨガボディ Ⅰ ミヤビ
12:00 ～ 13:00 ヨガリラックス 🔰 ミサト	12:00 ～ 13:00 代謝アップピラティス Ⅰ 🔰 25日)代謝アップピラティスⅡ ジヒ	12:00 ～ 13:00 🔰 ビューティ・ペルヴィス 5日)ペルヴィス・フローダンス ニノ	12:00 ～ 13:15 アロマヨガ フロー Ⅰ 13､27日)ヨガフロー Ⅱ ヤッコ	12:30 ～ 13:30 体幹コントロールピラティス Ⅰ 🔰 21日)体幹コントロールピラティスⅡ ミカ	12:00 ～ 13:00 🔰 ビューティ・ペルヴィス 1日)筋膜ストレッチ ～整顔 キョウコ	12:30 ～ 13:45 ヨガフロー Ⅰ 2日)アロマヨガ フロー Ⅰ ヒロ
13:30 ～ 14:30 産後リカバリーヨガ ミヅホ	13:30 ～ 14:45 ヨガフロー Ⅰ キワ	13:30 ～ 14:30 🔰 アロマヨガ リラックス （60分） ヤスヨ	13:45 ～ 15:00 🔰 ヨガボディ Ⅰ ミズハ	14:00 ～ 15:00 🔰 ヨガリラックス 14､28日)ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ サチ	13:30 ～ 14:45 ヨガフロー Ⅱ ユカリ	
						14:15 ～ 15:15 🔰 ヨガリラックス ヒロ
15:00 ～ 16:15 マタニティヨガ ミヅホ	15:00 ～ 16:00 🔰 体幹コントロールピラティス Ⅰ ヒロト		15:15 ～ 16:15 🔰 体幹コントロールピラティス Ⅰ ナオコ	15:30 ～ 16:45 アロマヨガ フロー Ⅰ サイコ	15:15 ～ 16:15 🔰 ヨガリラックス ユカリ	15:45 ～ 16:45 代謝アップピラティス Ⅰ 🔰 9日)代謝アップピラティスⅡ ジヒ
					17:00 ～ 18:00 🔰 体幹コントロールピラティス Ⅰ ノブオ	17:15 ～ 18:30 ヨガボディ Ⅰ 🔰 16日)休講 30日)ヨガ フロー Ⅰ チヒロ
18:30 ～ 19:30 🔰 体幹コントロールピラティス Ⅰ イクコ	18:30 ～ 19:45 ヨガボディ Ⅱ ケイコ	18:30 ～ 19:30 🔰 ビューティ・ペルヴィス 5日)筋膜ストレッチ ～美脚 19日)ペルヴィス・フローダンス キョウコ	18:45 ～ 20:00 ヨガフロー Ⅱ リー	18:30 ～ 19:30 🔰 ヨガリラックス イズミ		16日)17:15 ～ 18:45 ヨガワークショップ はじめてのアシュタンガヨガ ～一歩先の自分へ～ チヒロ
19:45 ～ 20:45 体幹コントロールピラティス Ⅱ イクコ						
	20:15 ～ 21:30 🔰 ヨガボディ Ⅰ ヤッコ	20:00 ～ 21:00 🔰 姿勢改善ピラティス 12､26日)体幹コントロールピラティス Ⅰ タッチ	20:15 ～ 21:15 🔰 ヨガリラックス 20日)ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ハッチ	20:00 ～ 21:15 アロマヨガ フロー Ⅰ アキナ		

※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。
詳しくはWeb予約システムをご確認下さい。
※筋膜ストレッチのクラスは男性、マタニティの方はご受講できません
※祝日の18時以降のクラスは休講です。