スタジオ・ヨギー 中目黒 |ヨギー・インスティテュート ラボ

tel.03-5768-4313

🔰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・ペルヴィス　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	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	C	A	B
10:00 ～ 11:15 ヨガ ボディ Ⅰ🔰 アコ	10:30 ～ 11:30 ママヨガ 6日）ヨガ リラックス ヒロコ					10:00 ～ 11:15 ヨガ フロー Ⅱ フェイ	10:30 ～ 11:30 ビューティ・ペルヴィス🔰 1日）10:15-11:15 リエコ		※5/2（木）は店休日のため、 全クラス休講となります。			10:00 ～ 11:00 体幹 コントロール ピラティス Ⅰ🔰 ノブオ	10:30 ～ 11:30 産後 リカバリー ヨガ ヒロコ	9:30 ～ 10:45 ヨガ フロー Ⅰ マユミ	10:30 ～ 11:45 マタニティ ヨガ キワ		9:30 ～ 10:45 5,19日） ヨガ フロー Ⅰ 12,26日） ヨガ ボディ Ⅰ🔰 リツコ	9:30 ～ 10:30 5日)代謝アップ ピラティス Ⅰ 12,19,26日)代謝 アップピラティス Ⅱ ジヒ
11:45 ～ 12:45 体幹 コントロール ピラティス Ⅰ🔰 ハク		11:45 ～ 13:00 ヨガ フロー Ⅱ 6日）Bスタジオ開催 20日）休講 アコ	11:15 ～ 12:30 ヨガ フロー Ⅰ タダヒコ	10:30 ～ 11:30 ママヨガ フミ	11:00 ～ 12:00 エクササイズローラー ピラティス🔰 21日）休講 レナ	11:30 ～ 12:30 ヨガ リラックス フェイ	11:45～12:45※3 代謝アップ ピラティス Ⅰ🔰 1日）11:30-12:30 ジヒ		10:45 ～ 11:45 産後 リカバリー ヨガ イルリ	11:00 ～ 12:00 体幹 コントロール ピラティス Ⅰ🔰 ヤスヨ	11:30 ～ 12:30 ヨガ リラックス🔰 23日）休講 ミヅホ	11:15 ～ 12:30 ヨガ ボディ Ⅰ🔰 マユミ	12:15 ～ 13:15 ママヨガ ヒロコ	11:00 ～ 12:00 体幹 コントロール ピラティス Ⅰ🔰 ユカリ	12:30 ～ 13:45 リストラティブ ヨガ サユリ		11:15 ～ 12:15 ビューティ・ペルヴィス🔰 アヤコ	11:30 ～ 12:30 アロマヨガ リラックス🔰 ヒロコ
	13:30 ～ 14:30 産後リカバリー ピラティス 6日）マタニティ ピラティス ケイコ		12:45 ～ 14:00 ヨガ メディテーション タダヒコ	12:00 ～ 13:00 産後 リカバリー ヨガ フミ		13:15 ～ 14:30 マタニティヨガ ミサト	13:30 ～ 14:30 エクササイズローラー ピラティス🔰 マミ		12:30 ～ 13:45 マタニティ ヨガ イルリ	13:00 ～ 14:15 アロマヨガ フロー Ⅰ ムツミ			13:45 ～ 15:00 マタニティ ヨガ ヒロコ	12:45 ～ 14:00 ヨガ フロー Ⅱ フェイ	14:15 ～ 15:15 ヨガ リラックス🔰 サナ		12:45 ～ 14:00 マタニティ ヨガ ヒロコ	13:00 ～ 14:15 5,19日） ヨガ フロー Ⅱ 12,26日） ヨガ ボディ Ⅱ マリ
15:30 ～ 16:30 コンディショニングヨガ　耳鳴り ＜期間限定＞※1 6日）15:15-16:15 アツコ	15:00 ～ 16:00 マタニティ ピラティス 6日）体幹コントロールピラティス Ⅱ ケイコ		14:30 ～ 15:45 ヨガ ボディ Ⅰ🔰 ケイコ			15:00 ～ 16:00 ヨガ リラックス🔰 ミサト			15:00 ～ 16:00 ビューティ・ペルヴィス🔰 9日)ペルヴィス・フローダンス 23日)筋膜ストレッチ～整顔～ マサコ	14:45 ～ 16:00 ヨガ ボディ Ⅱ ミヤビ		14:00 ～ 15:00 アロマヨガ リラックス🔰 アキコ		14:30 ～ 15:45 アロマヨガ フロー Ⅰ サユリ	15:45 ～ 16:45 ビューティ・ペルヴィス🔰 サエ		14:45 ～ 15:45 ヨガ リラックス🔰 マリ	
				16:00 ～ 17:00 体幹 コントロール ピラティス Ⅰ🔰 カズエ					16:30 ～ 17:30 ヨガ リラックス🔰 ユキ			15:30 ～ 16:45 リストラティブ ヨガ ヨリコ		16:15 ～ 17:30 ヨガ フロー Ⅰ ナナコ		16:00 ～ 17:00 エクササイズーラーピラティス🔰 4日）休講 25日)16:15-17:15 体幹コントロール ピラティス Ⅰ マミ	16:30 ～ 17:45 ヨガ フロー Ⅰ ハッチ	16:00 ～ 17:00 体幹 コントロール ピラティス Ⅰ🔰 キイ
19:30 ～ 20:30 ヨガ リラックス🔰※2 6日）休講 サヤ	19:00 ～ 20:00 体幹コントロール ピラティス Ⅰ🔰 20日)体幹コントロールピラティス Ⅱ 6日）休講 ヨウコ		19:30 ～ 20:45 アシュタンガヨガ Ⅰ トモヒロ	19:00 ～ 20:00 ビューティ・ペルヴィス🔰 アヤコ	19:00 ～ 20:15 ヨガ ボディ Ⅰ🔰 21日）休講 ユウミ	18:45 ～ 20:00 ヨガ フロー Ⅱ 1日）休講 トモミ	19:00 ～ 20:00 体幹コントロール ピラティス Ⅰ🔰 1日）休講 29日)体幹コントロールピラティス Ⅱ ミキ		19:00 ～ 20:15 ヨガ ボディ Ⅰ🔰 マユミ	19:30 ～ 20:30 美尻ピラティス ＜期間限定＞ ※4 ミユキ	19:15 ～ 20:15 筋膜ストレッチ ～整顔～ 23日）休講 エミ	19:00 ～ 20:00 ヨガ リラックス🔰 3日）休講 ハッチ	19:30 ～ 20:30 代謝アップ ピラティス Ⅰ🔰 3日）休講 ジヒ			
今月のアロマ レモン＆ローズマリー リフレッシュ～集中力を高め意識をクリアに～				20:15 ～ 21:15 体幹 コントロール ピラティス Ⅰ🔰 エイ		20:15 ～ 21:30 ヨガ ボディ Ⅰ🔰 29日)ヨガ フロー Ⅰ 1日）休講 ノブ						20:15 ～ 21:30 アロマヨガ フロー Ⅰ 3日）休講 ハッチ						

・クラス及び担当インストラクターは急遽変更となる場合がございます。
・スタジオへは各日1本目のクラス開始30分前よりお入りいただけます。
　尚、当日のご予約及びキャンセルの電話受付も同時刻より開始となっております。
・受付が混み合っている場合、電話に出られない可能性がございます。
　お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。

※1　5月までの期間限定クラスです。
※2　5月より、担当者・クラス・時間変更となっております。
※3　5月よりクラス開始時刻及びスタジオ変更となっております。
※4　5月までの期間限定クラスです。女性限定クラスとなっております。

【ワークショップ】

◆5/1(水)9:30-16:30
1dayワークショップ 解剖学を体現するセラピューティック＜上半身へのフォーカス＞
定員19名　講師：キャット・マッカーシー　持ち物：ウェア・筆記用具
受講料　18,360円（税込））※各種割引あり、優待券・チケット利用不可

◆5/6,13,20,27（月）12:30-14:00　アシュタンガヨガ　マイソールスタイルクラス
定員：4名　　講師：トモヒロ
受講料：3,780円(税込)※各種割引あり、チケット2回消化、スタートチケット利用不可

◆5/17､24(金)19:00-21:00　イラストで読み解くインド神話～インドの神々の物語～
受講料：5,940円※各種割引あり、チケット３回消化、スタートチケット利用不可
講師：伊藤武

◆5/29(水)19:00-20:30　ヤスシのハタヨガ研究室　　講師：ヤスシ
受講料：4,860円(税込)※各種割引あり、チケット３回消化、スタートチケット利用不可
受講資格：ヨガのティーチャー・トレーニングコース（ＴＴＣ）卒業生