

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
- ピューティ・ベルヴィス 75分
- ウエイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

July
2019

7

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	B	A	B	A	B
10日特別クラス 10:15~11:30 ヨガボディ III リソコ						21日特別クラス 10:00~11:15 メンズヨガ（男性限定） マサト
11:00~12:00 ♪ 1日姿勢改善ピラティス 8・15・22・29日) エクササイズ ローラーピラティス マミ	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
15日特別クラス 12:00~13:15 ♪ ヨガボディ I リソコ	12:45~13:45 ♪ ピューティ・ベルヴィス アヤコ 休講)15日	12:45~14:00 ヨガボディ I アズサ	12:45~14:00 ♪ ヨガボディ I 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	14日特別クラス 11:45~13:00 ヨガフロー I ノゾミ
14:15~15:15 ♪ ヨガリラックス ユカリん	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 I キヨンシッ	18・25日特別クラス 14:00~15:15 ヨガボディ III ヤスシ	5・26日特別クラス 14:00~15:15 ヨガフロー II キミ	13日特別クラス 14:00~15:15 ♪ はじめてのヨガ ヒロ	12:30~13:30 ♪ ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) アキナ
15:30~16:30 ♪ ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ユカリん 休講)15日				5日特別クラス 15:30~16:30 ヨガニドラー ♪ (寝たまんまヨガ)	16:00~17:00 ♪ 体幹コントロール ピラティス I	14:00~15:00 ♪ 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ
19:15~20:15 1・29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	18:45~20:00 ♪ ヨガボディ I ケイコ 休講)15日	18:45~20:00 ヨガフロー I ミワ	【7月~9月限定クラス】 10・24・31日 19:00~20:00 ♪ ファン・ファン・エクササイズ ハク	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 31日ヨガメディテーション キミ	福岡トレーニング講師 アヤ先生の特別開催 レギュラーカラス☆ 5・19日) ヨガフロー II 12・26日) ヨガボディ II マユミ	18:45~20:00 5・19日) ヨガボディ II 12・26日) ヨガボディ II マユミ
	19:00~20:00 ♪ 体幹コントロール ピラティス I キヨンシッ	20:15~21:15 ♪ ヨガリラックス ナナコ	19:00~20:15 ヨガボディ I ♪ マサト 18日) ヨガフロー II リカ	18:45~19:45 ♪ ピューティ・ベルヴィス ミワ	5日特別クラス 19:00~20:15 ヨガボディ I ♪ アヤ	17:30~18:45 ♪ ヨガボディ I ミヤビ
					20:15~21:30 ヨガメディテーション カコ	17:15~18:30 ヨガメディテーション ミヤビ
						急なクラスの変更や代講、休講になることがあります。 詳細はweb予約フォームでご確認の上、ご来店をお願い致します。