

スタジオ・ヨギー 新宿WEST
studio yoggy SHINJUKU WEST
tel.03-5909-0851

- 👤: 未経験者におすすめ (for beginner)
- 🟡: ヨガ(Yoga) 60分、75分
- 🟢: ピラティス(Pilates) 60分
- 🟣: ビューティ・ベルヴィス(Beauty pelvis) 75分
- 🟠: ウェイクアップ (Wake up) 60分
- 🟤: ジャイロキネシス(Gyrokinesis) 60分
- 🟡: マタニティ、ママ(Prenatal, Mama)

※クラスについての詳しい内容は、
こちらをご覧ください。
※Check here for more information
(Japanese text only)



August
2019

8

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	11:00 ~ 12:00 📍 5日)姿勢改善ピラティス 12-19-26 エクササイズ ローラーピラティス مام		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	[17・31日特別クラス] 10:30~11:45 📍 はじめてのヨガ 17日)ヒロ 31日)ミズハ	9:45 ~ 11:00 ヨガフローII リカ	[18日特別クラス] 10:00 ~ 11:15 メンズヨガ (男性限定) マサト	9:15 ~ 10:15 📍 ヨガリラックス ハッチ 4日)Aスタジオ
	12:45 ~ 13:45 📍 ビューティ・ベルヴィス アヤコ		12:45 ~ 14:00 ヨガフロー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	[31日特別クラス] 12:15~13:15 📍 ヨガリラックス ミズハ	11:15 ~ 12:15 3・10日)代謝アップピラティスI 📍 17日)体幹コントロールピラティスII 24日)代謝アップピラティスII 31日)代謝アップピラティスIII مام	[18日特別クラス] 11:45 ~ 13:00 ヨガフローI ノゾミ	10:45 ~ 12:00 ヨガフローII ハッチ 4日)10:30~11:45 Aスタジオ
	14:15 ~ 15:15 📍 ヨガリラックス ユカリン		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II キョンシツ		[1日特別クラス] 14:00 ~ 15:15 ヨガボディIII ナオ		[2-23日特別クラス] 14:00 ~ 15:15 ヨガフローII キミ	[17日特別クラス] 13:45 ~ 15:00 ヨガメディテーション キミ	14:15 ~ 15:15 📍 3日) ベルヴィス・フロードダンス 10-17-24-31日) ビューティ・ベルヴィス ユウ	[18日特別クラス] 14:45 ~ 15:00 ヨガフローI リ	12:30 ~ 13:30 📍 ヨガニドラー (寝たままヨガ) アキナ 4日)12:15~13:30 ヨガボディI 📍
	15:30 ~ 16:30 📍 ヨガニドラー (寝たままヨガ) ユカリン										16:00 ~ 17:00 📍 体幹コントロール ピラティスI フミ 3日)Aスタジオ		14:00 ~ 15:00 📍 体幹コントロール ピラティスI ヤスヨ 4日)Aスタジオ
19:15 ~ 20:15 5-19日) 代謝アップピラティスI 📍 12日)休講 26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 12日)休講	18:45 ~ 20:00 ヨガフローI ミワ	19:00 ~ 20:00 📍 体幹コントロール ピラティスI キョンシツ	[7月~9月限定クラス] 19:00 ~ 20:00 📍 ファン・ファン・エクササイズ ハク	18:45 ~ 20:00 7日)ヨガボディI 📍 14日)ヨガフローI 21日)ヨガボディII 28日)ヨガフローII キミ	19:00 ~ 20:15 ヨガボディI 📍 マサト	18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス ミワ	18:45 ~ 20:00 2-16日) ヨガフローII 9-23-30日) ヨガボディII マユミ			17:30 ~ 18:45 📍 ヨガボディI ミヤビ		15:30 ~ 16:45 ヨガボディII ミヤビ 4日)Aスタジオ
					20:15 ~ 21:15 📍 ヨガリラックス ナナコ								17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション ミヤビ 4日)ヨガニドラー 📍 (寝たままヨガ) 17:15~18:15

【WELCOME 瞑想Day ワークショップ】

〇8月3日(土)
13:30~15:30 癒しの呼吸・セルフヒーリング~インナーチャイルドと共に~(タダヒコ)
16:00~16:45 香の瞑想~くまに・まに>お香の神祕の描らぎに包まれて~(リ)

〇8月4日(日)
10:30~12:00 引き寄せの瞑想~ヨガ哲学から学ぶ直観力の高め方~(キミ)
12:45~14:15 Dance As Meditation~新感覚ダンス系エクササイズ「チャチャトレ」~(トモヒロ)
15:00~16:30 ブリージングメディテーション~呼吸がいざなう静寂の世界~(ミヤビ)

詳細・ご予約はこちらから

※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になる場合がございます。Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change.

※すべてのクラスは日本語で行われます
Class will be conducted in Japanese.