

スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

9

September 2019

📌: 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・ベルヴィス 60分
- 🟠 ウェイクアップ 60分
- 🟤 産後リカバリー 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 モリミ			9:00 ~ 10:00 体幹コントロールピラティス II キョンシツ	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・ベルヴィス 26日)ベルヴィス・フローダンス キョウコ	10:45 ~ 12:00 📌 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 II キョンシツ	10:45 ~ 12:00 📌 ヨガボディ I ミヤビ
12:00 ~ 13:00 ヨガリラックス 📌 ノゾミ	12:00 ~ 13:00 代謝アップピラティス I 📌 24日)代謝アップピラティス II ジビ	12:00 ~ 13:00 📌 ボディメイク・ビューティ・ベル ヴィス ニノ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フロー I 12日、26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 📌 20日) 体幹コントロールピラティス II	12:00 ~ 13:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 7日)筋膜ストレッチ〜くびれ キョウコ	12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I 1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 16日、23日)休講	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		13:30 ~ 14:45 ヨガフロー II ユカリ	
16日、23日) 13:30~14:45 ヨガフロー I ミツホ				14:00 ~ 15:00 📌 ヨガリラックス 13日、27日) ヨガニドラー〜寝たままヨガ サチ		14:15 ~ 15:15 📌 ヨガリラックス ヒロ
15:00 ~ 16:15 マタニティヨガ 16日、23日)休講	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 📌 8日)代謝アップピラティス II ジビ
16日、23日) 15:15~16:15 📌 ヨガニドラー〜寝たままヨガ ミツホ					16:45 ~ 17:45 📌 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 📌 29日)ヨガ フロー I ユウコ
18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティス I 16日、23日)休講 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・ベルヴィス 4日)筋膜ストレッチ〜美脚 18日)ベルヴィス・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		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラティス II 16日、23日)休講 イクコ				※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。		
	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 11日、25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 19日) ヨガニドラー〜寝たままヨガ ハッチ	20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フロー I アキナ		