

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 with kid) 60分、75分

※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)



October
2019
10

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B
<p>【14日特別クラス】 9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I ナナコ ※Bスタジオ開催</p>	<p>11:00 ~ 12:00 📍 7日)姿勢改善ピラティス 14・21・28日) エクササイズ ローラーピラティス マミ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー II アズサ</p>	<p>10:45 ~ 11:45 📍 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ</p>	<p>10:30 ~ 11:45 ヨガボディ II ミヤビ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ 4日)休講</p>	<p>9:45 ~ 11:00 ヨガフロー II リカ</p>	<p>9:15 ~ 10:15 📍 ヨガリラックス ハッチ</p>
	<p>12:45 ~ 13:45 📍 ビューティ・ベルヴィス アヤコ</p>	<p>12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I アズサ</p>	<p>12:45 ~ 14:00 📍 ヨガボディ I テツヒト</p>	<p>12:15 ~ 13:30 📍 ヨガボディ I ケイコ</p>	<p>12:30 ~ 13:30 📍 ヨガリラックス ヒロ 4日)休講</p>	<p>11:15 ~ 12:15 5・12日)代謝アップピラティス I 📍 19日)体幹コントロールピラティス II 26日)代謝アップピラティス II マミ</p>	<p>10:45 ~ 12:00 ヨガフロー II ハッチ</p>
	<p>14:30 ~ 15:45 📍 ヨガボディ I ノゾミ</p>	<p>14:15 ~ 15:15 📍 体幹コントロール ピラティス I トモヒロ</p>	<p>14:30 ~ 15:30 体幹コントロール ピラティス II キョウシツ</p>	<p>【17日特別クラス】 14:00 ~ 15:15 ヨガボディ III ヤスシ</p>	<p>【11・25日特別クラス】 14:00 ~ 15:15 ヨガフロー II キミ</p>	<p>14:15 ~ 15:15 📍 5日) ベルヴィス・フローダンス 12・19・26日) ビューティ・ベルヴィス ユウ</p>	<p>14:00 ~ 15:00 📍 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ</p>
	<p>【14日特別クラス】 16:00 ~ 17:00 ヨガニドラー 📍 (寝たままヨガ) ノゾミ</p>					<p>16:00 ~ 17:00 📍 体幹コントロール ピラティス I アミ</p>	<p>15:30 ~ 16:45 ヨガボディ II ミヤビ</p>
						<p>17:30 ~ 18:45 📍 ヨガボディ I ミヤビ</p>	<p>17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション ミヤビ</p>
<p>19:15 ~ 20:15 7・21日) 代謝アップピラティス I 📍 14日)休講 28日) 代謝アップピラティス II アユミ</p>	<p>18:45 ~ 20:00 📍 ヨガボディ I ケイコ 14日)休講</p>	<p>18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I ミウ 22日)休講</p>	<p>18:45 ~ 20:00 2日)ヨガボディ I 📍 9日)ヨガフロー I 16日)ヨガボディ II 23日)ヨガフロー II キミ</p>	<p>19:00 ~ 20:15 ヨガボディ I 📍 マサト</p>	<p>18:45 ~ 19:45 📍 ビューティ・ベルヴィス ミウ</p>		
		<p>【10月~12月限定クラス】 19:00 ~ 20:00 📍 ファン・ファン・エクササイズ ハク</p>	<p>20:15 ~ 21:15 📍 ヨガリラックス ナナコ</p>		<p>【11日特別クラス】 15:30 ~ 16:30 ヨガニドラー 📍 (寝たままヨガ) 【25日特別クラス】 15:30 ~ 16:45 ヨガメディテーション キミ</p>	<p>19:15 ~ 20:15 4日)休講 11・25日) ヨガボディ II 18日) ヨガフロー II マユミ</p>	

【ワークショップのご案内】
○10/26(土) 10:30~12:00
「毎日たった5分で体が変わるピラティスの正しいやり方教えます」 ヒロコ

【店休日のお知らせ】
10/4(金)は店休日となります。
店休日に限り、他のスタジオをお気軽にご利用頂けるよう通常¥500の他店利用料が無料となり

※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.