

スタジオ・ヨギー 新宿EAST

tel.03-5919-4131

10

October
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
■ マタニティ 75分
■ ママ 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
			07:15 ~ 08:15 ウェイクアップ (アシュタンガ) トモヒロ			
					09:45 ~ 11:00 ヨガボディ I 📌 12.26日) ヨガフロー I ハッチ	09:30 ~ 10:30 代謝アップピラティス I 📌 27日) 代謝アップピラティス II マナミ
11:00 ~ 12:00 📌 アロマヨガ リラックス ヤッコ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロールピラティ ス I ナオコ 1日) 休講	11:00 ~ 12:00 📌 姿勢改善ピラティス マミ	11:00 ~ 12:00 ママヨガ アヤ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロールピラティ ス I マミ	11:30 ~ 12:45 アシュタンガヨガ II 12.26日) アシュタンガヨガ I トモヒロ 5日) 代講	11:00 ~ 12:15 📌 ヨガボディ I ナナ
12:45 ~ 14:00 ヨガボディ I 📌 14.28日) フロー I アツコ	12:30 ~ 13:45 アシュタンガヨガ II 8.22日) アシュタンガヨガ I カオルコ 1日) 休講			12:30 ~ 13:30 産後リカバリーヨガ メイコ		12:45 ~ 13:45 📌 ビューティ・ベルヴィス サエ
		13:00 ~ 14:00 産後リカバリーピラティス サトミ	13:00 ~ 14:15 📌 アロマヨガ フロー I アヤ		13:15 ~ 14:15 📌 体幹コントロールピラティス I フミ	
14:30 ~ 15:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ	14:15 ~ 15:30 リストラティブヨガ サチ 1日) 休講	14:45 ~ 15:45 📌 ヨガリラックス ユカリ 9日) 代講	14:30 ~ 15:30 📌 ヨガリラックス エリコ	14:15 ~ 15:30 マタニティヨガ アズサ	14:45 ~ 15:45 📌 ヨガリラックス リー 12.19.26日) 代講	14:30 ~ 15:45 ヨガフロー II アキナ
※14日のみ 15:45 ~ 16:45 📌 体幹コントロールピラティ ス I ミキ	16:00 ~ 17:00 📌 代謝アップピラティス I タケマサ 1日) 休講	16:00 ~ 17:15 ヨガフロー II ユカリ 9日) 代講			16:15 ~ 17:30 📌 アロマヨガ フロー I ヤッコ	16:15 ~ 17:15 体幹コントロールピラティ ス II キョンシツ
	※22日のみ 17:30 ~ 18:30 📌 はじめてのピラティス タケマサ					
18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティ ス I ミキ 14日) 休講	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 8日) 筋膜ストレッチ ~ 整顔 リエコ 1.22日) 休講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティ ス I ナオコ	18:30 ~ 19:30 📌 ヨガリラックス 10日) ヨガ ニドラー アツコ	18:30 ~ 19:45 📌 ヨガボディ I ノリ	18:00 ~ 19:00 📌 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	
20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I イズミ 14日) 休講	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I 📌 8日) ヨガボディ II ツノチエ 1.22日) 休講	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I サチ	20:00 ~ 21:00 📌 代謝アップピラティス I マリエ	20:00 ~ 21:00 📌 ヨガリラックス ノリ		

※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。

- ・10月1日は店休日となりますのでご注意ください。
10月1日に他店ご利用の方は、他店利用料無料となりますのでこの機会にぜひ他店舗もご利用ください。
- ・10月14日(月・祝)、10月22日(火・祝)は特別スケジュールとなりますのでご注意ください。
- ・10月22日(火・祝)17:30~18:30「はじめてのピラティス(タケマサ)」を開催致します。