

スタジオ・ヨギー 渋谷

tel.03-5459-1315

■ ヨガ 60分、75分

■ ピラティス 60分

■ ビューティ・ペルヴィス 60分

■ ウエイクアップ 60分

◆: 未経験者におすすめ

11

NOVEMBER
2019

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 (ヨガフロー I) ノリ	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガボディ I) キワ	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー II) マッコ	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ヨガフロー I) キワ			
<p>※急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約フォームからご確認下さい。</p> <p>※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。</p> <p>※11/4は祝日の為特別スケジュールとなります。</p>						
11:30 ~ 12:30 ヨガリラックス イルリ 4日) ヨガフロー I (11:30~12:45)	11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピラ ティス I 26日) 代謝アップピラティス I サトミ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I ジヒヨン 26日) 代謝アップピラティス I	11:00 ~ 12:00 ピューティ・ペルヴィス 21日) 筋膜ストレッチ～美 脚 ミワ	11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス (60分) アキ 1日) 代講	10:45 ~ 12:00 ヨガボディ I 9,23日) ヨガフロー I ミツコ	10:45 ~ 11:45 体幹コントロールピラ ティス II キョンシッ
13:00 ~ 14:15 ヨガボディ I ハッチ	12:30 ~ 13:30 美尻ピラティス ミキ	12:30 ~ 13:30 アロマヨガ リラックス ジヒヨン	12:45 ~ 13:45 体幹コントロールピラ ティス I マユ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I レン	12:30 ~ 13:30 体幹コントロールピラティス I 9,23日) 代謝アップピラティス I タケマサ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I キコ
14:45 ~ 15:45 体幹コントロールピラティス I ハク	14:00 ~ 15:00 ヨガリラックス 26日) ヨガメディテーション ン マユミ	14:00~15:15 アシュタンガヨガ III 13,27日) アシュタンガヨガ II マユミ	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I ノリ	14:30 ~ 15:30 美尻ピラティス ヒロト 1日) 休講	14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガ I 9,30日) シヴァナンダヨガ II ノリコ 23日) ヨガフロー III (代 講)	14:00 ~ 15:00 〈11月限定〉 代謝アップピラティス I 3,24日) ヒロミ 10,17日) マリエ
16:30 ~ 17:45 ヨガフロー II ユカリ		16:30 ~ 17:30 ピューティ・ペルヴィス 20日) ペルヴィス・フロー ダンス エツコ	15:45 ~ 17:00 ヨガボディ II ケイコ 7,14日) 代講		15:45 ~ 16:45 ヨガリラックス ノリコ 23日) 代講	15:30 ~ 16:45 ヨガボディ I ノゾミ
18:30 ~ 19:30 ピューティ・ペルヴィス 11,25日) 筋膜ストレッチ～ 美脚 エミ 4日) 休講 18日) 代講	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I リツコ 19日) 代講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I マサコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス II 21日) 代謝アップピラティ ス I イクコ	19:00 ~ 20:15 ヨガフロー I ミュキ	17:15 ~ 18:30 〈30日のみ開催〉 アシュタンガヨガ I アズサ	17:15 ~ 18:15 アロマヨガ リラックス (60分) マリ
20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フロー I ヤッコ 4日) 休講	20:15 ~ 21:15 代謝アップピラティス II ジヒ	20:00 ~ 21:00 NEW 温活ヨガ 27日) ヨガニドラー～寝た まんまヨガ アサミ	20:00 ~ 21:00 ヨガリラックス 21日) ヨガニドラー～寝た まんまヨガ マミ		<p>★お知らせ★</p> <p>【渋谷スタジオ限定開催】 《新月キャンドルナイト》</p> <p>新月の夜はいつものクラスをスペシャルに！</p> <p>キャンドルライトの中で行います。</p> <p>★11/27(水) 20:00～ ヨガニドラー～寝たまんまヨガ (アサミ)</p>	<p>【11&12月限定クラス】 冷えを解消する 〈温活ヨガ〉 期間限定で開催します。</p> <p>インナーマッスルを使い、大きな筋肉を動かすことで全身の血流を促し、効率よく代謝を高めます。手足の冷えが気になる方、免疫力を高めたい方におすすめです。</p> <p>★毎週水曜 20:00～ 〈温活ヨガ〉 (アサミ)</p>