

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

①: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・ペルヴィス(Beauty pelvis) 75分
- ウエイクアップ (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

12

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN					
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
11:00 ~ 12:00 ① 2日)姿勢改善ピラティス 9・16・23日) エクササイズ ローラーピラティス マミ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー II アズサ	10:45 ~ 11:45 ① 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ	10:45 ~ 11:45 ① ヨガボディ II ミヤビ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ヒロ	9:45 ~ 11:00 ヨガフロー II リカ	【22日特別クラス】 10:00~11:00 ① メンズピラティス ノリ	9:15 ~ 10:15 ① ヨガリラックス ハッチ				
12:45 ~ 13:45 ① ビューティ・ペルヴィス アヤコ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I アズサ	【11月~12月限定クラス】 12:45 ~ 13:45 ① 温活ヨガ テツヒト	12:45 ~ 13:30 ① ヨガボディ I ケイコ	12:30 ~ 13:30 ① ヨガリラックス ヒロ	11:15 ~ 12:15 7、14日)代謝アップピラティス I ① 21日)体幹コントロールピラティス II 28日)代謝アップピラティス II マミ	【22日特別クラス】 11:30~12:45 ① メンズヨガ ノリ	10:45 ~ 12:00 ヨガフロー II ハッチ				
14:30~15:45 ① ヨガボディ I ノゾミ	14:15 ~ 15:15 ① 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 キヨンシツ	【5日特別クラス】 14:00 ~ 15:15 ヨガボディ III ヤスシ 【26日特別クラス】 14:00 ~ 15:00 代謝アップピラティス II ヒロコ 【26日特別クラス】 15:15 ~ 16:15 エクササイズローラーピ ラティス	【13・27日特別クラス】 14:00 ~ 15:15 ヨガフロー II キミ	14:15 ~ 15:15 ① 7日) ペルヴィス・フローダンス 14・21・28日) ビューティ・ペルヴィス ユウ	14:00 ~ 15:00 ① 体幹コントロール ピラティス I ヤスヨ	15:30 ~ 16:45 ヨガボディ II ミヤビ				
19:15 ~ 20:15 2、16日) 代謝アップピラティス I ① 9、23日) 代謝アップピラティス II アユミ	18:45 ~ 20:00 ① ヨガボディ I ケイコ	18:45 ~ 20:00 ヨガフロー I ミワ	19:00 ~ 20:00 ① 体幹コントロール ピラティス I キヨンシツ	【10月~12月限定クラス】 19:15 ~ 20:15 ① ファン・ファン・エクササイズ ハグ	18:45 ~ 20:00 4日)ヨガボディ I ① 11日)ヨガフロー I 18日)ヨガボディ II 25日)ヨガフロー II キミ	19:00 ~ 20:15 ヨガボディ I ① マサト	18:45 ~ 19:45 ① ビューティ・ペルヴィス ミワ	【13日特別クラス】 15:30 ~ 16:30 ヨガニドラー ① (寝たまんまヨガ) 【27日特別クラス】 15:30 ~ 16:45 ヨガメディテーション キミ	16:00 ~ 17:00 ① 体幹コントロール ピラティス I フミ	17:30 ~ 18:45 ① ヨガボディ I ミヤビ	17:15 ~ 18:30 ヨガメディテーション ミヤビ
20:15 ~ 21:15 ① ヨガリラックス ナコ			20:15 ~ 21:15 ① ヨガリラックス ナコ			【11月~12月限定クラス】 18:45 ~ 19:45 温活ヨガ ① マユミ	20:15 ~ 21:30 ヨガメディテーション カコ				

【ワークショップのご案内】

○12/1(日) 10:00~17:00
ブレーサナ・インテンシブコース1dayワークショップ~日帰り合宿 with Sharon Kenney Rudy~
◇講師 シャロン・ケニー・ルディ
◇通訳 ヤスシ

○12/7(土) 9:30~16:30
【1day】直観力を引き出し自分でつかむ「幸せな人生」の選び方: 1DAYワークショップ
~直観+レイキ+リストラティブヨガ~
◇講師 シャロン・ケニー・ルディ

※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ことがあります。
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.