

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

12

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	11:00 ~ 12:00 🕒 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 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ ヤスヨ		10:30 ~ 11:45 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 🕒 メンズピラティス ノリ	9:15 ~ 10:15 🕒 ヨガリラックス ハッチ
	12:45 ~ 13:45 🕒 ビューティ・ベルヴィス 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 🕒 温活ヨガ テツヒト		12:15 ~ 13:30 🕒 ヨガボディⅠ ケイコ		12:30 ~ 13:30 🕒 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🕒 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 🕒 メンズヨガ ノリ	10:45 ~ 12:00 ヨガフローⅡ ハッチ
	14:30 ~ 15:45 🕒 ヨガボディⅠ ノゾミ		14:15 ~ 15:15 🕒 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 キョンシツ		【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 🕒 7日) ベルヴィス・フローダンス 14・21・28日) ビューティ・ベルヴィス ユウ	14:00 ~ 15:00 🕒 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
											16:00 ~ 17:00 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ フミ		17:30 ~ 18:45 🕒 ヨガボディⅠ ミヤビ
											【13日特別クラス】 15:30 ~ 16:30 ヨガニドラー 🕒 (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	【ワークショップのご案内】 ○12/1(日) 10:00~17:00 プレ・アーサナ・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】直観力を研ぎ澄まし自分でつかむ「幸せな人生」の選び方:1 DAY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	
19:15 ~ 20:15 2、16日) 代謝アップピラティスⅠ🕒 9、23日) 代謝アップピラティスⅡ アユミ	18:45 ~ 20:00 🕒 ヨガボディⅠ ケイコ	18:45 ~ 20:00 ヨガフローⅠ ミウ	19:00 ~ 20:00 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ キョンシツ	【10月~12月限定クラス】 19:15 ~ 20:15 🕒 ファン・ファン・エクササイズ ハク	18:45 ~ 20:00 4日)ヨガボディⅠ 🕒 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 🕒 マサト	18:45 ~ 19:45 🕒 ビューティ・ベルヴィス ミウ		【11月~12月限定クラス】 18:45 ~ 19:45 温活ヨガ 🕒 マユミ				
					20:15 ~ 21:15 🕒 ヨガリラックス ナナコ					20:15 ~ 21:30 ヨガメディテーション カコ			
※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.													