

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)



March
2020

3

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
			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		【20日特別クラス】 9:30～10:45 ヨガフローⅡ フェイ		9:45～11:00 ヨガフローⅡ リカ		9:15～10:15 ㊦ ヨガリラックス ハツチ
	【3月限定クラス】 11:00～12:00 ㊦ ウエストシェイプ・ ピラティス 30日)姿勢改善ピラティス マミ								11:00～12:15 ヨガフローⅠ 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		10:45～12:00 ヨガフローⅡ ハツチ
	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		12:45～13:45 ㊦ ヨガボディⅠ 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		12:30～13:45 ヨガフローⅠ リー		12:30～13:30 ㊦ ヨガニドラー (寝たままヨガ) アキナ
											14:15～15:15 ㊦ 7日) ベルヴィス・フロードダンス 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
	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		【8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】 14:00～15:15 ヨガフローⅢ アズサ 【19日特別クラス】 14:00～15:00 体幹コントロールピラ ティスⅡ ヒロコ 【26日特別クラス】 15:45～16:45 代謝アップピラティスⅡ ヒロコ		【13・27日特別クラス】 14:00～15:15 ヨガフローⅡ キミ 【20日特別クラス】 14:15～15:15 体幹コントロールピラティ スⅡ ヒロコ 【13日、20日特別クラス】 15:30～16:30 ヨガニドラー ㊦ (寝たままヨガ) 13日)キミ、20日)ミズハ 【27日特別クラス】 15:30～16:45 ヨガメディテーション キミ		【3月限定クラス】 16:00～17:00 ㊦ ウエストシェイプ ピラティス フミ 17:30～18:45 ㊦ ヨガボディⅠ ミヤビ		15:30～16:45 ヨガボディⅡ ミヤビ 17:15～18:30 ヨガメディテーション ミヤビ
※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.													
19:15～20:15 代謝アップピラティスⅡ アユミ	18:45～20:00 ㊦ ヨガボディⅠ シマ	18:45～20:00 ヨガフローⅠ ミワ	19:00～20:00 ㊦ 体幹コントロール ピラティスⅠ ハク	【4日特別クラス】 19:00～20:15 ヨガフローⅢ ナオ	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 20:15～21:15 ㊦ ヨガリラックス ナナコ	18:45～20:00 ヨガボディⅠ ㊦ ケイコ	18:45～19:45 ㊦ ビューティ・ベルヴィス ミワ		18:45～19:45 ヨガフローⅠ マユミ 20:15～21:30 ヨガメディテーション カコ				