

# スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

6 月前半

※6月後半はスケジュールを変更する場合があります

📌: 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  
■ 産後リカバリー 60分  
■ マタニティ 75分

April 2020

| MON                                                                                                                                                                                | TUE                                   | WED                                        | THU                                 | FRI                                  | SAT                                 | SUN                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| A                                                                                                                                                                                  | A                                     | A                                          | A                                   | A                                    | A                                   | A                                    |
| 11:00 ~ 12:00 📌<br>ピラティスビギナー<br>リエ                                                                                                                                                 | 11:15 ~ 12:15 📌<br>ヨガリラックス<br>ユカリ     | 11:00 ~ 12:00 📌<br>ピラティスビギナー<br>ケイコ        |                                     |                                      | 10:15 ~ 11:30<br>シヴァナンダヨガ I<br>ナリコ  | 10:30 ~ 11:45<br>ヨガアライメント I<br>ミヤビ   |
| 13:00 ~ 14:00<br>ヨガリラックス 📌<br>ノゾミ                                                                                                                                                  | 13:00 ~ 14:00<br>代謝アップピラティス I 📌<br>ジヒ | 13:30 ~ 14:30 📌<br>アロマヨガ リラックス(60分)<br>ヤスヨ | 13:00 ~ 14:15<br>アロマヨガ フロー I<br>ヤッコ | 12:30 ~ 13:30<br>ピラティスビギナー 📌<br>ミカ   | 12:30 ~ 13:45<br>ヨガフロー II<br>ユカリ    | 13:00 ~ 14:00<br>ヨガリラックス 📌<br>ヒロ     |
|                                                                                                                                                                                    |                                       |                                            | 15:15 ~ 16:15 📌<br>ピラティスビギナー<br>ナオコ | 15:30 ~ 16:45<br>アロマヨガ フロー I<br>ジヒョン | 14:30 ~ 15:30 📌<br>ヨガリラックス<br>ユカリ   | 15:00 ~ 16:00<br>代謝アップピラティス II<br>ジヒ |
| <div>                     ※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。<br/>                     詳しくはWeb予約システムをご確認下さい。<br/>                     ※祝日の18時以降のクラスは休講です。                 </div> |                                       |                                            |                                     |                                      | 16:45 ~ 17:45 📌<br>ピラティスビギナー<br>ノブオ | 17:00 ~ 18:15<br>ヨガビギナー 📌<br>ユウコ     |
|                                                                                                                                                                                    |                                       |                                            |                                     |                                      |                                     |                                      |
| 18:30 ~ 19:30<br>ピラティスビギナー 📌<br>イクコ                                                                                                                                                | 18:30 ~ 19:45<br>ヨガアライメント I<br>ケイコ    | 18:30 ~ 19:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>キョウコ     | 18:45 ~ 20:00<br>ヨガフロー II<br>リー     |                                      |                                     |                                      |