

スタジオ・ヨギー

新宿EAST

tel.03-5919-4131

※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)



7

👤: 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

July
2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	定休日		7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ア シュタンガヨガⅠ) トモヒロ ※23日休講			
9:15 ~ 10:30 ヨガフローⅠ フェイ ※期間限定					9:45 ~ 11:00 👤 4,18日)ヨガビギナー 11,25日)ヨガフローⅠ ハッチ	10:00 ~ 11:15 👤 ヨガビギナー ナナ
11:00 ~ 12:00 👤 アロマヨガ リラク ス ヤッコ				11:00 ~ 12:00 👤 ピラティスビギナー マミ	11:45 ~ 13:00 4,18日)アシュタンガ ヨガⅡ 11,25日)アシュタンガ ヨガⅠ トモヒロ	12:00 ~ 13:00 👤 代謝アップピラティス Ⅰ マナミ
12:45 ~ 14:00 6,20日)ヨガビギナー 👤 13,27日)フローⅠ アツコ		12:45 ~ 13:45 👤 ウエストシェイプ・ピ ラティス サトミ	12:45 ~ 14:00 👤 フローⅠ アヤ	12:30 ~ 13:30 👤 ヨガリラックス メイコ		
14:30 ~ 15:30 👤 ビューティ・ベルヴィ ス エツコ					13:45 ~ 14:45 👤 ピラティスビギナー フミ	13:45 ~ 14:45 👤 ビューティ・ベルヴィ ス 25日)ベルヴィス・フ ローダンス キョウコ
		14:30 ~ 15:30 👤 ヨガリラックス ユカリ	14:45 ~ 15:45 👤 極上のリラクゼーショ ン エリコ		15:30 ~ 16:30 👤 ヨガリラックス リー	15:30 ~ 16:45 ヨガフローⅡ アキナ
		16:00 ~ 17:15 ヨガフローⅡ ユカリ			17:15 ~ 18:30 アロマヨガ フローⅠ ヤッコ	17:30 ~ 18:30 代謝アップピラティス Ⅱ マリエ
18:30 ~ 19:30 👤 美尻ピラティス ミキ		18:30 ~ 19:30 👤 ピラティスビギナー ナオコ	18:30 ~ 19:30 👤 コンディショニングヨ ガ 9日)ヨガニドラー アツコ ※23日休講	18:30 ~ 19:45 👤 ヨガビギナー ノリ ※24日休講		
20:00 ~ 21:15 ヨガフローⅠ イズミ		20:00 ~ 21:00 👤 アロマヨガ リラク ス サチ	20:00 ~ 21:00 👤 代謝アップピラティス Ⅰ マリエ ※23日休講		※急な代講やスケジュールの変更もございます。 詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。	

※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.