

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)



5

👤: 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) 60分

May
2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
定休日	5月3日(月・祝) 特別スケジュール					9:00 ~ 10:15 ヨガフローⅡ アキナ ※9日、23日休講
	10:30 ~ 11:45 ヨガアライメントⅠ(ケイコ)				10:00 ~ 11:00 1、8日)代謝アップピラティスⅠ 15日)体幹コントロールⅠ 22日)代謝アップピラティスⅡ 29日)代謝アップピラティスⅢ マミ	10:45 ~ 12:00 ヨガフローⅠ アキナ
	12:15 ~ 13:15 ピラティスビギナー(ナオコ)					
	14:00 ~ 15:30 ワークショップ(アキナ)					
	10:45 ~ 12:00 アシュタンガヨガⅠ アズサ	11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー マイコ ※19日休講	11:00 ~ 12:15 ヨガアライメントⅠ ミヤビ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローⅠ ヒロ	11:30 ~ 12:45 ヨガフローⅠ リー	12:30 ~ 13:45 2、16、30日)アシュタンガヨガⅡ 9、23日)アシュタンガヨガⅠ トモヒロ
	12:30 ~ 13:45 4、18日) ヨガフローⅠ 11、25日) ヨガフローⅡ フェイ	12:30 ~ 13:45 ヨガフローⅡ ユカリ ※5日のみ開催		12:45 ~ 13:45 ピラティスビギナー イクコ	13:15 ~ 14:15 ピラティスビギナー フミ	14:15 ~ 15:30 ヨガビギナー 30日)ヨガアライメントⅠ ミヤビ
	14:15 ~ 15:15 ヨガリラックス フェイ ※4日のみ開催	14:30 ~ 15:30 ヨガリラックス ユカリ ※5日休講	14:00 ~ 15:15 アロマヨガフローⅠ ユキキ	14:15 ~ 15:30 ヨガメディテーション キミ ※28日のみ開催	14:45 ~ 15:45 アロマヨガリラックス ヤッコ	16:00 ~ 17:00 2、16、30日)代謝アップピラティスⅡ 9、23日)代謝アップピラティスⅠ マリエ
	18時までスタジオクローズとなります (金曜日は18:45までクローズ)					16:15 ~ 17:15 1、15、29日)ベルヴィス フロードダンス 8、22日)ベルヴィス(骨盤)ワーク ユウ
	18:30 ~ 19:45 ヨガフローⅠ ミワ ※4日休講	18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー ナオコ ※5日休講	18:30 ~ 19:45 ヨガアライメントⅠ ケイコ	19:15 ~ 20:30 ヨガビギナー ノリ	ワークショップ開催 3日(月・祝) 14:00-15:30 ～チャトランガを制する者は 太陽礼拝を制す～ (アキナ) 5日(水・祝) 14:30-16:00 Yin Yoga(陰ヨガ)～春から夏 にかけての養生～ (ユカリ)	
	20:15 ~ 21:15 ピラティスビギナー ハク ※4日休講	20:00 ~ 21:15 19日) ヨガアライメントⅠ 12、26日) ヨガアライメントⅡ ヤスシ ※5日休講	20:15 ~ 21:15 ベルヴィス(骨盤)ワーク 6日)ベルヴィス・フロードダンス ミワ			

※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.

※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。