

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)



6

👤: 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
- ペルヴィスワーク(Pelvis work) 60分

June
2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
定休日	スタジオオープンは、クラス開始時間の 30分前になります。 早い時間から扉の前にお並びになるのは、 ご遠慮いただくようお願い申し上げます。					9:00 ~ 10:15 ヨガフローⅡ アキナ ※13日、27日休講
					10:00 ~ 11:00 5、12日)代謝アップピ ラティスⅠ 📌 19日)体幹コントロー ルⅠ 26日)代謝アップピラ ティスⅡ マミ	10:45 ~ 12:00 ヨガフローⅠ 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 ※2、16、30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 6、20日)アシュタンガ ヨガⅡ 13、27日)アシュタンガ ヨガⅠ トモヒロ
	12:30 ~ 13:45 1、15、29日) ヨガフローⅠ 8、22日) ヨガフローⅡ フェイ			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 📌 27日)ヨガアライメン トⅠ ミヤビ
		14:30 ~ 15:30 📌 ヨガリラックス ユカリ	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 ※4日、18日休講	14:45 ~ 15:45 📌 アロマヨガリラックス ヤッコ	16:00 ~ 17:00 5、20日)代謝アップピ ラティスⅡ 13、27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					16:15 ~ 17:15 📌 5、19日)ペルヴィスフ ローダンス 12、26日)ペルヴィス (骨盤)ワーク ユウ
	18:30 ~ 19:45 ヨガフローⅠ ミワ	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	18:30 ~ 19:45 📌 ヨガビギナー ノリ		
	20:00 ~ 21:00 📌 ピラティスビギナー ハク	20:00 ~ 21:15 2、16、30日) ヨガアライメントⅠ 9、23日) ヨガアライメントⅡ ヤスシ	20:00 ~ 21:00 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク 3日)ペルヴィス・フロ ードダンス ミワ	20:15 ~ 21:15 📌 代謝アップピラティス Ⅰ マリエ		

NEWクラス情報

金曜 20:15-21:15
代謝アップピラティスⅠ
(マリエ)

その他、開始時間が変更になっ
ているクラスがございますので、
ご確認くださいませ。

※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。