

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)

8

August
2025

受付開始は、クラス開始時刻の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。

- 👉: 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



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
8月11日(月・祝)特別スケジュール 10:45~11:45 ペルヴィス・フローダンス 12:15~13:30 アロマヨガフロー I (ヤッコ) 14:00~15:15 アシュタンガヨガ I (カオリン) 15:45~16:45 ゆったりヨガフロー (トモ)						
					10:00~11:00	
					2,9日)代謝アップピラティス I	
					16日)体幹コントロールピラティス I	
					23日)代謝アップピラティス II	
					30日)代謝アップピラティス III	
					マミ	
10:45 ~ 12:00						
1,15,29日)アシュタンガヨガ I						
8,22日)アシュタンガヨガ II						
アズサ						
11:45 ~ 12:45						
ヨガのコツ						
ケイコ						
13, 20日)アロマヨガリラックス						
※代講の為クラス内容が変更になります。						
キミ						
11:00 ~ 12:15						
ヨガアライメント I						
28日)ヨガフロー II						
ヒロ						
11:00 ~ 12:15						
ヨガフロー I						
ユウ						
11:30 ~ 12:45						
ヨガフロー I						
アキナ						
10:45 ~ 12:00						
ヨガフロー I						
アキナ						
12:30 ~ 13:45						
ヨガフロー I						
フェイ						
13:15 ~ 14:15👉						
代謝アップピラティス I						
ユカリ						
12:45 ~ 14:00						
アロマヨガフロー I						
ユキキ						
※8月は全て代講となります						
12:45 ~ 13:45👉						
ピラティスビギナー						
イクコ						
13:15~14:15👉						
2,9,30日)ボディメイク・エクササイズ ニノ						
16日)コンディショニング ヨガ~腰痛改善~ ユウ						
23日)美尻ピラティス アヤコS						
12:30 ~ 13:45						
ヨガフロー II						
アキナ						
14:00 ~ 15:00👉						
ヨガリラックス						
フェイ						
14:30 ~ 15:30👉						
ヨガリラックス						
ユカリ						
14:15 ~ 15:30						
1日)ととのえるヨガ👉						
15日)ヨガフロー II						
29日)ヨガメディテーション						
キミ						
8,22日)休講						
14:45 ~ 15:45👉						
アロマヨガリラックス						
ヤッコ						
2日)代講						
※8月は全て代講になります。						
14:15 ~ 15:15👉						
ヨガリラックス						
ユキ						
16:15 ~ 17:15👉						
2,16日)ペルヴィスフローダンス						
9,23日)ペルヴィス(骨盤)ワーク						
30日)筋膜ストレッチ~顔~						
ユウ						
15:45~16:45						
体幹コントロールピラティス I						
ナオコ						
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						
18:30 ~ 19:45						
7,21日)ヨガビギナー👉						
14,28日)ヨガアライメント I						
ケイコ						
18:30 ~ 19:45						
8,22日)ヨガビギナー👉						
1,15,29日)アロマヨガフロー I						
エリコ						
20:00~21:15						
13日)ヨガアライメント I						
27日)ヨガアライメント II						
ヤスシ						
6,20日)休講						
20:00 ~ 21:15						
7,21日)ヨガアライメント I						
14,28日)ヨガフロー I						
フミS						
20:15 ~ 21:15						
体幹コントロールピラティス I						
ジュン						
5月から新予約システムに変更になります。						
上記QRコードでメンバーサイトにログインができます。ブックマークやお気に入り登録をお願い致します。						

※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.

※なるべく多くの方にクラスを受講していただく為、予約したクラスへの参加が難しい場合は、前日24時までに事前キャンセルを下さいますよう、ご協力をお願いいたします。
※ご予約・ご見学・各種お手続き・電話受付・受講受付等は 営業時間中にご案内致します。