

スタジオ・ヨギー TOKYO

tel.03-6212-6852

👉: 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
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

March  
2018

3

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ) トモヒロ		07:30 ~ 08:30 👉 ウェイクアップ (体幹コントロールピラティスⅠ) マサコ		07:30 ~ 08:30 👉 ウェイクアップ (ビューティ・ベルヴィス) キョウコ 21日 休講		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ ボディⅡ) ツノチエ 29日 代講		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ フローⅠ) カオリ					
		09:30 ~ 10:45 👉 ボディⅠ リカ 27日フローⅠ								09:30 ~ 10:45 フローⅠ ノゾミ 2,9,16,23,30日代講	09:30 ~ 10:45 フローⅠ トモ 3日フローⅡ		09:30 ~ 10:30 👉 体幹コントロール ピラティスⅠ マサコ 18日 代講 アップピラティスⅢ ヒロコ
10:45 ~ 12:00 フローⅠ ヨリコ				11:00 ~ 12:15 フローⅠ ヒロ 28日代講	11:15 ~ 12:15 👉 体幹コントロール ピラティスⅠ マユ 21日9:30~10:30 28日代講		10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ フミ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨガ フミ		11:15 ~ 12:15 👉 ビューティ・ベルヴィス ノリコ 31日 筋膜ストレッチ びれ		11:00 ~ 12:15 フローⅡ アズサ 4日 代講	
12:15 ~ 13:30 フローⅡ ヤスヨ 12日 代講		11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ リカ	12:15 ~ 12:45 👉 チェアヨガ ~ 着替えずに できる30分ヨガ~ マリコ	12:30 ~ 13:30 👉 リラククス ヒロ 21日12:45 ~ 14:30 28日代講		11:00 ~ 12:00 👉 リラククス チエ	12:15 ~ 12:45 👉 チェアヨガ ~ 着替えずに できる30分ヨガ~ フミ		12:00 ~ 13:00 ママヨガ フミ	12:30 ~ 13:45 ボディⅡ リカ 3,10日代講		12:45 ~ 14:00 フローⅠ アズサ 25日 メディテーション 4日 代講	
		13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ マリコ	13:30 ~ 14:30 👉 エクササイズローラー ピラティス レナ			13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ		13:00 ~ 14:00 👉 アロマヨガ リラククス (60分) カヨ		14:00 ~ 15:00 👉 エクササイズローラー ピラティス マミ		14:30 ~ 15:30 👉 代謝アップピラティスⅠ サトミ 11,25日 体幹コントロールピラティスⅠ	
14:00 ~ 15:00 👉 リラククス ユカリ 26日 代講		14:45 ~ 16:00 メディテーション ダダヒコ 13,20,27日リラククス (60分)		14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フローⅠ キコ	14:15 ~ 15:15 👉 代謝アップピラティスⅠ イクコ 21日 休講	14:30 ~ 15:30 👉 体幹コントロール ピラティスⅠ ヤスヨ		14:30 ~ 15:30 👉 ビューティ・ベルヴィス ユミコ 9,23日 フローダンス		15:15 ~ 16:15 👉 リラククス リカ 10,24日 リストラティブ(75分) 31日ヨガニドラー 3,10日代講		16:00 ~ 17:00 👉 リラククス ユミ	16:30 ~ 17:30 👉 メンズピラティス ヒロコ 18日のみ開催
			16:15 ~ 17:15 👉 アロマヨガ リラククス (60分) カヨ	16:15 ~ 17:30 👉 ボディⅠ チアキ 21日シヴァナンダⅠ 14日 代講		16:00 ~ 17:15 メディテーション リー 29日ヨガ・ニドラー(60分)		16:30 ~ 17:30 👉 リラククス ユカリ 30日 代講			17:00 ~ 18:00 👉 ビューティ・ベルヴィス ミワ 10日 フローダンス		
18:15 ~ 19:15 👉 体幹コントロール ピラティスⅠ マユ	18:30 ~ 19:30 👉 ビューティ・ベルヴィス エツコ 19,26日 代講	18:15 ~ 19:30 フローⅡ リー	18:30 ~ 19:45 フローⅠ アキラ	18:15 ~ 19:15 👉 ビューティ・ベルヴィス マサコ 14日筋膜ストレッチ整顔 21日休講	18:30 ~ 19:30 👉 体幹コントロール ピラティスⅠ ミユキ 21日 休講	18:00 ~ 19:15 👉 ボディⅠ キミ 8日フローⅠ 22日休講 29日 代講	18:30 ~ 19:30 👉 体幹コントロール ピラティスⅠ アユミ	18:30 ~ 19:45 アシュタンガヨガ アズサ 2日 ヨガ メディテーション	18:45 ~ 20:00 フローⅠ カズエ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローⅠ ヤスヨ 10,24日 フローⅠ 10,24日代講			
19:30 ~ 20:30 👉 リラククス ノゾミ 5,12,19,26日 代講	19:45 ~ 21:00 👉 ボディⅠ レン	19:45 ~ 20:45 👉 ヨガニドラー (寝たま まヨガ) リー 13,27日 メディテー ション(75分)	20:00 ~ 21:00 👉 体幹コントロール ピラティスⅠ ラム 27日 代講	20:00 ~ 21:00 👉 リラククス ミズハ 21日 休講	19:45 ~ 21:00 ボディⅢ リツコ 14,28日 フローⅢ 21日 休講	19:30 ~ 20:45 ボディⅡ キミ 8日メディテーション 22日 休講 29日 代講	19:45 ~ 20:45 👉 ビューティ・ベルヴィス ナオミ 15日筋膜ストレッチ美脚	20:15 ~ 21:15 👉 アロマヨガ リラククス (60分) カズエ	20:30 ~ 21:30 👉 体幹コントロールピラ ティスⅠ ノブオ	※今月からクラス名称 変更・リニューアル に伴い スケジュールに変更がございます。 お間違いが無いように、今一度ご確認くださいませよう よろしく願い申し上げます。 ※急な代講、クラス変更となる場合があります。			