

# スタジオ・ヨギー 渋谷

tel.03-5459-1315

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ペルヴィス 60分
- ウェイクアップ 60分
- マタニティ 75分
- 👉: 未経験者におすすめ

# 3

March  
2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (アシュタンガヨガI) ジェーン	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (ボディI) チアキ 21日) 休講	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (フローII) マッコ 15,22日) 代講	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (フローI) キワ	9:00 ~ 10:15 ボディII 10,24日) フローII トモミ	
					10:45 ~ 12:00 👉 ボディI 10,24日) フローI ミツコ 31日) 代講	10:45 ~ 11:45 👉 体幹コントロールピラ ティスI キョンシツ
11:00 ~ 12:15 マタニティ・ヨガ アキ	11:00 ~ 12:00 👉 体幹コントロールピラ ティスI 27日) 代謝アップピラティス I サトミ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フローI ユキキ 21日) 代講	11:00 ~ 12:00 👉 ビューティ・ペルヴィ ス ミワ	11:00 ~ 12:00 👉 アロマヨガ リラックス (60分) アキ 9日) 代講		
13:00 ~ 14:15 👉 ボディI ハッチ	13:00 ~ 14:15 フローI トモミ	12:30 ~ 13:30 👉 リラックス ユキキ 21日) 代講 ※21日のみ 12:45~13:45	12:45 ~ 13:45 👉 体幹コントロールピラ ティスI マユ 29日) 代講	12:45 ~ 14:00 フローI レン	12:30 ~ 13:30 👉 代謝アップピラティスI タケマサ	12:15 ~ 13:15 👉 リラックス キコ
14:45 ~ 15:45 リラックス 👉 12,26日) メディテーション (14:45~16:00) カコ 19日) 代講	14:45 ~ 15:45 👉 リラックス ノリコ	14:30 ~ 15:45 アシュタンガヨガIII 14,28日) アシュタンガ ヨガII トモヒロ	14:15 ~ 15:30 フローI ノリ		14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガI 10,24日) シヴァナンダヨガ II ノリコ 17日のみ) フローI 代講・ミカ	14:00 ~ 15:15 フローIII 11,25日) フローII ユキキ
16:30 ~ 17:45 フローII ユカリ 26日) 代講	16:15 ~ 17:30 シヴァナンダヨガII 27日) メディテーショ ン ノリコ	16:30 ~ 17:30 👉 ビューティ・ペルヴィ ス エツコ 21日のみ) 16:15~17:30 フローI(アズサ) 28日) 代講	15:45 ~ 17:00 ボディII ケイコ	15:45 ~ 16:45 👉 体幹コントロールピラ ティスI アユミ	15:45 ~ 16:45 👉 リラックス ノリコ 17日) 代講	15:45 ~ 17:00 フローI ミサト
18:30 ~ 19:30 👉 ビューティ・ペルヴィ ス ユマ	18:45 ~ 20:00 フローI リツコ	18:30 ~ 19:30 👉 体幹コントロールピラ ティスI マサコ 21日) 休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティスII 15日) 代謝アップピラティス I 👉 イクコ	19:00 ~ 20:15 フローI トモミ		17:15 ~ 18:30 フローII ミサト
20:00 ~ 21:15 NEW アロマヨガ フローI ヤッコ	20:15 ~ 21:15 NEW 👉 代謝アップピラティスI ジビ	20:00 ~ 21:15 フローI 14,28日) シヴァナンダヨガ I チアキ 14日) 代講 21日) 休講	20:00 ~ 21:00 👉 リラックス 15日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) マミ		<p>☆お知らせ☆</p> <p>※急な代講、休講となる場合があります。詳細は予約 フォームからご確認ください。</p> <p>※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。ご予約の際は、今一度ご確 認下さいませようお願い致します。</p> <p>※3/21(水)は祝日の為、特別スケジュールになります。</p>	