

スタジオ・ヨギー

新宿EAST

tel.03-5919-4131

■ 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
■ マタニティ、ママ 60分,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) トモヒロ			
					9:45 ~ 11:00 フロー I 10.24日)ボディ I ♀ ハッチ	9:30 ~ 10:30 ♀ 代謝アップピラティス I 25日)代謝アップピラ ティス II マナミ
		10:15 ~ 11:15 ♀ 代謝アップピラティス I マミ				
11:00 ~ 12:00 メディテーション 12.26日)~12:00 リラックス ♀ カコ 19日)代講	11:00 ~ 12:00 ♀ 体幹コントロールピラ ティス I ナオコ	11:30 ~ 12:30 マタニティ・ピラティ ス マミ	11:00 ~ 12:00 ママヨガ マリコ	11:00 ~ 12:00 ♀ 体幹コントロールピラ ティス I マミ	11:30 ~ 12:45 アシュタンガヨガ II 10.24日)アシュタンガヨ ガ I 10日)代講 トモヒロ	11:00 ~ 12:15 ♀ ボディ I ナナ
12:45 ~ 14:00 ♀ ボディ I アツコ 5.12.19.26日)代講	12:30 ~ 13:45 アシュタンガヨガ II 13.27日)アシュタンガ ヨガ III トモヒロ			12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ キコ		12:45 ~ 14:00 フロー II ミサト
		13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ピラ ティス サトミ	13:00 ~ 14:15 アロマヨガ フロー I ユウ 22.29日)代講		13:15 ~ 14:15 ♀ 体幹コントロールピラ ティス I ケイコ	
14:30 ~ 15:30 ♀ ビューティ・ベルヴィ ス エツコ 19.26日)代講	14:45 ~ 16:00 フロー I ミサト	14:45 ~ 15:45 ♀ リラックス ユカリ 28日)代講	14:45 ~ 15:45 ♀ リラックス キョウコ	14:15 ~ 15:30 マタニティ・ヨガ キコ	14:45 ~ 15:45 ♀ リラックス リー	14:30 ~ 15:45 シヴァナンダヨガ I チアキ
16:15 ~ 17:30 アロマヨガ フロー I ユマ	16:30 ~ 17:45 リストラティブヨガ ヒスク	16:00 ~ 17:15 フロー II ユカリ 28日)代講		16:00 ~ 17:15 フロー I 23日)フロー II トモミ	16:15 ~ 17:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ 17日)代講	16:15 ~ 17:15 ♀ 体幹コントロールピラ ティス I キョンシツ
18:30 ~ 19:30 ♀ 体幹コントロールピラ ティス I ミキ	18:30 ~ 19:30 ♀ ビューティ・ベルヴィ ス リエコ	18:30 ~ 19:45 フロー II 14日)ボディ II ユカリ 7.14日)代講 21日)休講	18:30 ~ 19:30 ♀ リラックス 8日)ニドラー アツコ 8.15.22日)代講	18:30 ~ 19:45 ♀ ボディ I ノリ	18:00 ~ 19:00 ♀ ビューティ・ベルヴィ ス 31日)フローダンス キョウコ	
20:00 ~ 21:15 フロー I チアキ	20:00 ~ 21:15 ♀ ボディ I 13日)ボディ II ツノチエ	20:00 ~ 21:15 フロー I 14.28日)ボディ I ♀ ユカリ 7.14日)代講 21日)休講	20:00 ~ 21:00 ♀ 姿勢改善ピラティス 29日)代謝アップピラ ティス I タケマサ	20:00 ~ 21:00 ♀ リラックス ノリ		

※3月よりピラティス、ビューティ・ベルヴィス、アロマヨガのクラス名変更に伴い、以下の点が変更になります。
 ・ビューティ・ベルヴィスのクラスは75分→60分となります。
 ・ヨガ フロー I のクラスから♀が外れます。
 ご確認の上、ご予約ご来店お願い致します。

天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。詳しくはWeb予約システム画面でご確認下さい。