

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
■ピューティ・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
■60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			
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 12:45 ~ 14:00 ボディ I アソコ 5.12.19.26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 ガ I 10日)代講 トモヒロ
	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
14:30 ~ 15:30 ピューティ・ベルヴィ ス エソコ 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 キヨンシッ
18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I ミキ	18:30 ~ 19:30 ピューティ・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 アソコ 8.15.22日)代講	18:30 ~ 19:45 ボディ I ノリ	18:00 ~ 19:00 ピューティ・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、ピューティ・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。

・ピューティ・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、ご予約ご来店をお願い致します。

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。