

# 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

# 4

April  
2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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 10,17日) 代講	7:15 ~ 8:15 📌 ウェイクアップ (ボディI) チアキ	7:15 ~ 8:15 ウェイクアップ (フローII) マッコ 12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 14,28日) フローII トモミ	
<p><b>※急な代講、クラス変更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。</b></p>					10:45 ~ 12:00 📌 ボディI 14,28日) フローI ミツコ 21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 30日) アロマヨガ フロー I アキ	11:00 ~ 12:00 📌 体幹コントロールピラ ティスI 24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	11:00 ~ 12:00 📌 ビューティ・ペルヴィス ミワ	11:00 ~ 12:15 <b>※隔週クラスに変更</b> アロマヨガ フローI 13,27日) アロマヨガリ ラックス (60分) 📌 アキ		
13:00 ~ 14:15 📌 ボディI ハッチ		12:30 ~ 13:30 📌 リラックス ユキキ	12:45 ~ 13:45 📌 体幹コントロールピラ ティスI マユ 5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 📌 9,23日) メディテーション (14:45~16:00) カコ	14:45 ~ 15:45 📌 リラックス ノリコ 10日) 代講	14:30 ~ 15:45 アシュタンガヨガIII 11,25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 14,28日) シヴァナンダヨ ガII ノリコ	14:00 ~ 15:15 フローIII 8,22日) フローII ユキキ
16:30 ~ 17:45 フローII ユカリ	16:15 ~ 17:30 シヴァナンダヨガII 24日) メディテーション ノリコ 10日) ヨガニドラー(代講) (16:15~17:15)	16:30 ~ 17:30 📌 ビューティ・ペルヴィス 18日) ペルヴィス・フロー ダンス エツコ	15:45 ~ 17:00 ボディII ケイコ 19日) 代講	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	15:45 ~ 17:00 フローI ミサト
18:30 ~ 19:30 📌 <b>※インストラクター変更</b> ビューティ・ペルヴィス エミ 30日) 休講	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 11日) 代講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティスII 19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 <b>※単発クラス</b> 7日(のみ) フローI 14日(のみ) ボディI アズサ	17:15~18:30 フローII ミサト
20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フローI ヤッコ 30日) 休講	20:15 ~ 21:15 📌 代謝アップピラティスI ジヒ	20:00 ~ 21:15 フローI 11,25日) シヴァナンダヨ ガI チアキ	20:00 ~ 21:00 📌 リラックス 19日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) マミ	<p><b>☆お知らせ☆</b> ※4/30(月)は祝日の為、特別スケジュールになります。  ※渋谷スタジオ限定開催 「新月キャンドルナイト」 新月の夜は、いつものクラスをスペシャルに！ キャンドルライトの中で行います。 開催日・4/16(月) 20:00~ アロマヨガ フローI(ヤッコ)  ※4/21(土) 17:15~18:45 ベーシックトレーニングコース 体験クラス付説明会 開催(アズサ)</p>		