

# スタジオ・ヨギー TOKYO

tel.03-6212-6851

📌: 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

April  
2018

# 4

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 30日休講		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		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ ボディ II) ツノチエ		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) カオリ					
【30日のみ開催】 9:30 ~ 10:30 📌 体幹コントロールピラティス I ヨリコ		09:30 ~ 10:45 📌 3,10,17日ボディ I 24日フロー I リカ								10:00 ~ 11:15 フロー I ロコ 20日代講	09:30 ~ 10:45 フロー I アヤ 7,14,21日代講	09:30 ~ 10:30 📌 1,8,15日体幹コントロールピラティス I 22日はじめてのピラティス ヒロコ 15,29日代講	
10:45 ~ 12:00 フロー I ヨリコ				11:00 ~ 12:15 フロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ 4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 📌 7,14,21日ビューティ・ベルヴィス 28日筋膜ストレッチ美脚 ノリコ	11:00 ~ 12:15 フロー II アズサ 22日代講	
12:15 ~ 13:30 フロー II ヤスヨ 30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～ 代講	12:30 ~ 13:30 📌 リラククス ヒロ		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 代講	12:45 ~ 14:00 1,8,15,22日フロー I 29日メディテーション アズサ 22日代講	
		13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ 代講	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 📌 7,14,21日エクササイズローラーピラティス 28日体幹コントロールピラティス I マミ 28日代講	14:30 ~ 15:30 📌 1,15,29日代謝アップピラティス I 8,22日体幹コントロールピラティス I サトミ	
14:00 ~ 15:00 📌 リラククス ユカリ		14:45 ~ 16:00 3,17日メディテーション 10,24日リラククス(60分) タダヒコ		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 4日休講	14:30 ~ 15:30 📌 5,19日 体幹コントロールピラティス I 12,26日はじめてのピラティス ヤスヨ		14:30 ~ 15:30 📌 6,20日ビューティ・ベルヴィス 13,27日フロードダンス ユミコ			15:15 ~ 16:15 📌 7日リラククス 14,28日リストタイプ (75分) 21日はじめてのヨガ (75分) 代講		
【30日のみ開催】 15:30 ~ 16:45 シヴァナダヨガ II チアキ		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			16:00 ~ 17:15 5,12,19日メディテーション 26日ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) リー		16:30 ~ 17:30 📌 リラククス ユカリ				16:00 ~ 17:00 📌 リラククス ミズハ	
											17:00 ~ 18:00 📌 7,21,28日ビューティ・ベルヴィス 14日フロードダンス ミワ		
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ 30日休講	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ 30日休講	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 📌 4,18,25日 ビューティ・ベルヴィス 11日筋膜ストレッチくびれ マサコ	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティス I ミユキ	18:00 ~ 19:15 📌 5,19日ボディ I 12,26日フロー I キミ	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 6日メディテーション 13,20,27日アシュタンガヨガ I アズサ	18:45 ~ 20:00 フロー I カズエ 27日代講	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ヤスヨ			
19:30 ~ 20:30 📌 リラククス マユミ 30日休講	19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I レン 30日休講	19:45 ~ 20:45 📌 3,17日ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) 10,24日メディテーション(75分) リー	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラティス I ラム	20:00 ~ 21:00 📌 リラククス ミズハ	19:45 ~ 21:00 4,18日ボディ III 11,25日フロー III リッコ	19:30 ~ 20:45 5,19日ボディ II 12,26日メディテーション キミ	19:45 ~ 20:45 📌 5,12,26日 ビューティ・ベルヴィス 19日筋膜ストレッチ美脚 ナオミ	20:15 ~ 21:15 📌 アロマヨガ リラククス(60分) カズエ 27日代講	20:30 ~ 21:30 📌 体幹コントロールピラティス I ノブオ 6日代講				

※急な代講、クラス変更となる場合があります。  
詳細は予約画面のスケジュールでご確認ください。