

スタジオ・ヨギー 北千住

tel.03-5244-7981

5

①: 未経験者におすすめ

■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

■マタニティ、ママ 60分、75分

May2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00 ~ 12:15 7日,21日) ヨガ ボディ I 14日,28日) ヨガ フロー I マユミ	11:00 ~ 12:15 ヨガ ボディ II カコ	11:00 ~ 12:00 ① ピューティ・ベルヴィス ヨウコ	10:15 ~ 11:15 3日) はじめてのピラティス① 10日,24日,31日) 体幹コントロールピラティス I 17日) 体幹コントロールピラティス II シエ	10:45 ~ 12:00 ① ヨガ ボディ I ミズホ	10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II ※12日) 休講 ナオ	10:45 ~ 11:45 ① ピューティ・ベルヴィス 13日) ベルヴィス・フローダンス キヨウコ
12:45 ~ 13:45 産後リカバリー・ヨガ アキコ	12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I カコ	12:30 ~ 13:30 産後リカバリー・ヨガ イルリ	11:45 ~ 12:45 マムヨガ ※3日) 11:45 ~ 13:00 ヨガ ボディ I サイコ	12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー I 11日) ヨガ メディテーション ミズホ	11:30 ~ 12:45 ヨガ フロー I ※12日) 休講 26日) はじめてのヨガ① ナオ	12:15 ~ 13:15 代謝アップピラティス I 20日) 代謝アップピラティス II マナミ
14:30 ~ 15:30 ① 体幹コントロールピラティス I キヨンシツ	14:15 ~ 15:15 ① ピューティ・ベルヴィス 15日) 筋膜ストレッチ～くびれ アヤコ	14:15 ~ 15:30 アロマヨガ フロー I ヤッコ	13:15 ~ 14:30 マタニティ・ヨガ ※3日) 13:30 ~ 14:45 ヨガ フロー I サイコ	13:45 ~ 14:45 ① ピューティ・ベルヴィス キヨコ	14:30 ~ 15:45 5日,19日) ヨガ ボディ I 12日,26日) ヨガ フロー I ミツコ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I ヤッコ
15:45 ~ 17:00 ① ヨガ ボディ I タカコ	16:00 ~ 17:00 ① リラックス ハッチ	15:00 ~ 16:00 3日,17日,31日) ヨガ・ニドラー 10日,24日) リラックス① ユミコ	15:15 ~ 16:15 ① 体幹コントロールピラティス I トモヒロ	16:00 ~ 17:00 ① リラックス ミツコ	15:30 ~ 16:45 ① ヨガ ボディ I ヤッコ	17:00 ~ 18:00 6日,20日) ヨガ・ニドラー 13日,27日) リラックス① ヤッコ
18:30 ~ 19:30 ピューティ・ベルヴィス① 14日,28日) ベルヴィス・フローダンス ナオミ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラティス I① 29日) 体幹コントロールピラティス II タッチ	18:30 ~ 19:45 ① ヨガ ボディ I ユキコ	18:30 ~ 19:45 ※3日) 休講 17日,31日) ヨガ フロー I 10日,24日) ヨガ フロー II ミワ	18:45 ~ 19:45 ① ※4日) 休講 11日) 筋膜ストレッチ～くびれ 18日) 筋膜ストレッチ～美脚 25日) ピューティ・ベルヴィス キヨウコ	<p>ワークショップのお知らせ とことんアーサナ実践～質を高める練習 股関節編～ 5月12日(土) 10:30～12:30 講師 ナオ</p>	
20:00 ~ 21:15 ヨガ フロー I ハッチ	19:45 ~ 21:00 ① ヨガ ボディ I チアキ	20:00 ~ 21:00 ① リラックス ユキコ	20:00 ~ 21:00 ① 体幹コントロールピラティス I ※3日) 休講 キヨンシツ	20:00 ~ 21:00 ① アロマヨガ リラックス ※4日) 休講 ミズハ	<p>※ 朝・夕方1番目のクラスは、清掃等のOPEN準備のため、 クラス開始30分前から受付開始となります。</p> <p>※ 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。</p>	