

スタジオ・ヨギー 中目黒

tel.03-5768-4313

👤: 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
- マタニティ・ママ 60分、75分

May 2018 5

MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN			
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
10:00 ~ 11:15 ボディ I アコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ヒロコ					9:30 ~ 10:45 フロー II ユカリ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ベル ヴィス リエコ					10:00 ~ 11:00 体幹コントロールピ ラティス I ノブオ	10:30 ~ 11:30 産後リカバリー・ヨ ガ マユミ 4日・祝 休講	9:30 ~ 10:45 フロー I マユミ	10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ キワ			9:30 ~ 10:45 6・20日) フロー I 13・27日) ボディ I リツコ	9:30 ~ 10:30 代謝アップピラティ ス I ジビ 20日) 代謝アップピ ラティス II		
11:45 ~ 12:45 体幹コントロールピ ラティス I ハク		11:30 ~ 12:45 フロー II アコ 14日) 休講	11:15 ~ 12:30 フロー I タダヒコ	10:15 ~ 11:15 産後リカバリー・ヨ ガ フミ	11:00 ~ 12:00 エクササイズロー ラーピラティス レナ 15日) 休講	11:00 ~ 12:15 2・16・30日) フ ロー I 9・23日) ボディ I ユカリ		11:30 ~ 12:30 代謝アップピラティ ス I ジビ 16日) 休講	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨ ガ イルリ 3日) 休講	11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピ ラティス I ヤスヨ 3日) ジャイロキネシ ス	11:30 ~ 12:30 リラククス ミツホ 3・17日) 休講	11:15 ~ 12:30 フロー I マユミ 4日) フロー II	12:15 ~ 13:15 ママヨガ ヒロコ 4日・祝 休講	11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピ ラティス I ユカリ	12:30 ~ 13:45 リストラティブヨガ サユリ		11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベル ヴィス アヤコ	11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラク ス ヒロコ			
13:30 ~ 14:30 マタニティ・ピラ ティス ケイコ			12:45 ~ 14:00 メディテーション タダヒコ	12:00 ~ 13:00 ママヨガ フミ		12:45 ~ 13:45 リラククス ミサト	13:30 ~ 14:30 産後リカバリー・ピ ラティス マミ		12:30 ~ 13:45 マタニティ・ヨガ イルリ	13:00 ~ 14:15 フロー I ムツミ		13:45 ~ 15:00 マタニティ・ヨガ ヒロコ 4日) 時間変更10:30~	12:45 ~ 14:00 フロー II フェイ	14:15 ~ 15:15 リラククス キワ		12:45 ~ 14:00 マタニティ・ヨガ ヒロコ		12:30 ~ 13:45 6・20日) フロー II 13・27日) ボディ II マリ			
15:30 ~ 16:45 7日) ボディ I 14日) フロー I 21日) ボディ II 28日) フロー II アッコ	15:00 ~ 16:00 産後リカバリー・ピ ラティス ケイコ		14:30 ~ 15:45 1・15日) ボディ I 8・22・29日) フ ロー I ケイコ			14:15 ~ 15:30 マタニティ・ヨガ ミサト		15:00 ~ 16:00 ビューティ・ベル ヴィス マサコ 3日) 筋膜ストレッチ ~整顔	14:45 ~ 16:00 ボディ II ミヤビ		14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラク ス アキコ		14:30 ~ 15:45 アロマヨガ フロー I サユリ	15:45 ~ 16:45 ビューティ・ベル ヴィス サエ		14:45 ~ 15:45 リラククス マリ	15:00 ~ 16:00 体幹コントロールピ ラティス II マサコ				
				16:00 ~ 17:00 体幹コントロールピ ラティス I カズエ				16:30 ~ 17:30 リラククス ユキ 3日・祝 休講			15:30 ~ 16:45 リストラティブヨガ ヨリコ		16:15 ~ 17:30 フロー I キワ		16:30 ~ 17:30 エクササイズロー ラーピラティス マミ	16:15 ~ 17:15 体幹コントロールピ ラティス I マサコ					
19:15 ~ 20:30 フロー I ムツミ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロールピ ラティス I ヨウコ 21日) 体幹コントロ ールピラティス II (ハ ク)	19:30 ~ 20:45 フロー II サヤ 14日) 休講	19:30 ~ 20:45 アシタンガヨガ I トモヒロ	19:00 ~ 20:00 ビューティ・ベル ヴィス アヤコ	19:00 ~ 20:15 ボディ I ユウミ 15日) 休講	18:45 ~ 20:00 フロー II トモミ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロールピ ラティス I ミキ 30日) 体幹コント ールピラティス II		19:15 ~ 20:30 ボディ I マユミ 3日・祝 休講	19:30 ~ 20:30 体幹コントロールピ ラティス I ミユキ 3日) 休講	19:45 ~ 20:45 筋膜ストレッチ~整 顔 エミ 3・17日) 休講	19:00 ~ 20:00 リラククス ハッチ 4日・祝 休講	19:30 ~ 20:30 代謝アップピラティ ス I ジビ 4日・祝 休講		17:45 ~ 19:00 フロー I ハッチ						
<p>◆5月のアロマ◆ 『リフレッシュ』 ~集中力を高め意識をクリアに~ ・レモン・ローズマリー</p>				20:15 ~ 21:15 体幹コントロールピ ラティス I エイ		20:15 ~ 21:30 フロー I トモミ 30日) ボディ I						20:15 ~ 21:30 アロマヨガ フロー I ハッチ 4日・祝 休講		<p>◆5月3日(木) 祝日スケジュール◆ 11:00~ジャイロキネシス(ヤスヨ) 12:30~マタニティヨガ(イルリ) 13:00~ヨガフロー I (ムツミ) 14:45~ヨガボディ II (ミヤビ) 15:00~筋膜ストレッチ整顔(マサコ)</p>			<p>◆5月4日(金) 祝日スケジュール◆ 10:00~体幹コントロールピラティス I (ノブオ) 10:30~マタニティヨガ(ヒロコ) 11:15~ヨガフロー II (マユミ) 12:45~ヨガフロー I (ヒロコ) 14:00~アロマヨガリラククス(アキコ) 15:30~リストラティブヨガ(ヨリコ)</p>				

※5月14~17日までスタジオは休講となっております。