

スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

6

📌: 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
■ マタニティ 75分
■ 産後リカバリー 60分

June 2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:30 ~ 8:30 ウェイクアップ (フローⅠ) カオリ	7:30 ~ 8:30 📌 ウェイクアップ (ボディⅠ) ノリ	7:30 ~ 8:30 📌 ウェイクアップ (体幹コントロール ピラティスⅠ) マサコ			
		9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガⅠ チヒロ			9:00 ~ 10:00 体幹コントロールピラ ティスⅡ キョンシツ	9:00 ~ 10:15 ボディⅡ ミヤビ
10:30 ~ 11:30 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ マユ	10:30 ~ 11:30 📌 リラククス ユカリ	10:30 ~ 11:30 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ ケイコ	10:30 ~ 11:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 28日)ベルヴィス・フ ローダンス ノリコ	10:30 ~ 11:45 📌 ボディⅠ アキコ	10:30 ~ 11:30 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ キョンシツ	10:45 ~ 12:00 📌 ボディⅠ 17日)10:45~12:15 ヨガワークショップ 逆転スベシャル! 〜逆さのアーサナを 楽しもう〜 ミヤビ
12:00 ~ 13:00 リラククス ミサト	12:00 ~ 13:00 📌 代謝アップピラティスⅠ ヒロコ	12:00 ~ 13:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 6日)ベルヴィス・フロ ーダンス ニノ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガフローⅠ 14,28日)フローⅡ ヤッコ	12:30 ~ 13:30 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ ミカ	12:00 ~ 13:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 2日)筋膜ストレッチ 〜整顔 キョウコ	12:30 ~ 13:45 フローⅠ ヒロ
13:30 ~ 14:30 産後リカバリー・ヨガ ミヅホ	13:30 ~ 14:45 フローⅠ キワ	13:30 ~ 14:30 📌 アロマヨガ リラククス (60分) ヤスヨ	13:45 ~ 15:00 📌 ボディⅠ ミズハ	14:00 ~ 15:00 📌 リラククス 8日,22日)ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) サチ	13:30 ~ 14:45 フローⅡ ユカリ	
						14:15 ~ 15:15 📌 リラククス ヒロ
15:00 ~ 16:15 マタニティ・ヨガ ミヅホ	15:00 ~ 16:00 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ エリ		15:15 ~ 16:15 📌 体幹コントロールピ ラティスⅠ ナオコ	15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フローⅠ サイコ	15:15 ~ 16:15 📌 リラククス ユカリ	15:45 ~ 16:45 📌 代謝アップピラティスⅠ(📌 17日)代謝アップピラ ティスⅡ ジヒ
					17:00 ~ 18:00 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ ノブオ	17:15 ~ 18:30 ボディⅠ(📌 24日)フローⅠ チヒロ
18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ イクコ	18:30 ~ 19:45 ボディⅡ ケイコ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス 20日)ベルヴィス・フ ローダンス キョウコ	18:45 ~ 20:00 フローⅡ リー	18:30 ~ 19:30 📌 リラククス ヒスク		
19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティスⅡ イクコ						
	20:15 ~ 21:30 📌 ボディⅠ ヤッコ	20:00 ~ 21:00 📌 体幹コントロールピラ ティスⅠ タッチ	20:15 ~ 21:15 📌 リラククス 21日)20:15~21:30 メディテーション 28日)ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ハッチ	20:00 ~ 21:15 フローⅡ アキナ		

※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予約システムをご確認下さい。
 ※筋膜ストレッチのクラスは男性、マタニティの方は
 ご受講できません。