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 **6**

MON			TUE			WED			THU			FRI		SAT			SUN		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	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 ユカリン	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 ヒロコ	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 3・17日）フロー I 10・24日）ボディ I 🔰 リツコ	9:30 ～ 10:30 🔰 代謝アップピラティス I ジヒ	
11:45 ～ 12:45 🔰 体幹コントロールピラティス I ハク		11:30 ～ 12:45 アロマフロー I アコ	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	11:00 ～ 12:15 6・20日）フロー I 13・27日）ボディ I 🔰 ユカリン		11:30 ～ 12:30 🔰 代謝アップピラティス I ジヒ	10:45 ～ 11:45 産後リカバリー・ヨガ イルリ	11:00 ～ 12:00 🔰 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ	11:30 ～ 12:30 🔰 リラックス ミゾホ	11:15 ～ 12:30 フロー I マユミ	12:15 ～ 13:15 ママヨガ ヒロコ	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 リラックス 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 🔰 リラックス 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 アロマフロー I ムツミ			13:45 ～ 15:00 マタニティ・ヨガ ヒロコ	12:45 ～ 14:00 フロー II フェイ	14:15 ～ 15:15 🔰 リラックス キワ			12:45 ～ 14:00 マタニティ・ヨガ ヒロコ		12:30 ～ 13:45 3・17日）フロー II 10・24日）ボディ II マリ
15:30 ～ 16:45 4日）ボディ I 🔰 11日）フロー I 18日）ボディ II 25日）フロー II アツコ	15:00 ～ 16:00 産後リカバリー・ピラティス ケイコ		14:30 ～ 15:45 5・19日）ボディ I 🔰 12・26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	14:45 ～ 16:00 ボディ II ミヤビ		14:00 ～ 15:00 🔰 アロマヨガ リラックス 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 🔰 リラックス 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 🔰 リラックス ユキ			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		16:00 ～ 17:00 🔰 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	19:30 ～ 20:45 フロー II サヤ	19:30 ～ 20:45 アシュタンガヨガ 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	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		19:15 ～ 20:30 🔰 ボディ I マユミ	19:30 ～ 20:30 🔰 体幹コントロールピラティス I ミユキ	19:45 ～ 20：45 🔰 筋膜ストレッチ～美脚 エミ	19:00 ～ 20:00 🔰 リラックス ハッチ	19:30 ～ 20:30 🔰 代謝アップピラティス I ジヒ				17:45 ～ 19:00 フロー I ハッチ		
				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						20:15 ～ 21:30 アロマヨガ フロー I ハッチ								

♦6月のアロマ♦

『デトックス』

～むくみの改善・リンパの流れ～

・ジェニパーベリー　・マジョラム