

スタジオ・ヨギー TOKYO

tel.03-6212-6851

📌: 未経験者におすすめ

- ヨギ 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

6

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT	SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	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		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			
		09:30 ~ 10:45 📌 ボディ I 26日フロー I リカ							10:00 ~ 11:15 フロー I ロコ	09:30 ~ 10:45 フロー I アヤ	09:30 ~ 10:30 📌 体幹コントロールピラティス I ヒロコ
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		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 📌 2,9,16,23日ビューティ・ベルヴィス 30日筋膜ストレッチくびれ	11:00 ~ 12:15 【NEW!】 アシュタンガヨガ I アズサ 24日代講
12:15 ~ 13:30 フロー II ヤスヨ		11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ リカ ～着替えずにできる30分ヨガ～ マリコ 19日代講	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ～ マリコ 19日代講	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 リカ 30日代講	12:45 ~ 14:00 3.10.17日フロー I 24日メディテーション アズサ 24日代講
		13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ マリコ 19日代講	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 📌 エクササイズローラーピラティス 2日体幹コントロールピラティス I マミ 2日代講	14:30 ~ 15:30 📌 3.17日代謝アップピラティス I 10.24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 5.19日 メディテーション (75分) 12.26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	14:30 ~ 15:30 📌 体幹コントロールピラティス I ヤスヨ		14:30 ~ 15:30 📌 1.15,29日 ビューティ・ベルヴィス 8.22日フロアダンス ユミコ		15:15 ~ 16:15 📌 2.16日リラククス (60分) 9.23日リストラティブ (75分) 30日ヨガニドラー (60分) リカ 30日代講	
			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 20日代講		16:00 ~ 17:15 メディテーション 28日ヨガニドラー (60分) (寝たままヨガ) リー		16:00 ~ 17:00 📌【時間変更】 リラククス ユカリ			16:00 ~ 17:00 📌 リラククス ミスハ 【24日 限定開催!】 16:00 ~ 17:00 📌 メンズピラティス (体幹コントロールピラティス I) ヒロコ
									17:00 ~ 18:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 9日フロアダンス ミワ		
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ	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 📌 ビューティ・ベルヴィス 13日筋膜ストレッチ整頓 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 📌 7日ボディ I 14.28日フロー I キミ 21日休講	18:30 ~ 19:30 📌【NEW!】 7.21日 体幹コントロールピラティス I 14日姿勢改善ピラティス 28日代謝アップピラティス I アユミ	18:30 ~ 19:45 【NEW!】 フロー II 1日メディテーション アズサ	18:45 ~ 20:00 フロー I カズエ	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	19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I レン	19:45 ~ 20:45 📌 5.19日ヨガニドラー (寝たままヨガ) 12.26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 ミスハ	19:45 ~ 21:00 6.20日ボディ III 13.27日フロー III リッコ	19:30 ~ 20:45 7日ボディ II 14.28日メディテーション キミ 21日休講	19:45 ~ 20:45 📌 7.14.28日 ビューティ・ベルヴィス 21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	20:30 ~ 21:30 📌 体幹コントロールピラティス I ノブオ		

※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。