

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

July 7
2018

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 16日) 休講 ヒロコ					9:30～10:45 フロア 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 ヒロコ	9:30～10:45 フロア I マユミ	10:30～11:45 マタニティヨガ キワ		9:30～10:45 1・15・29日) 👉 代謝アップ フロア I 8・22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 ボディ II 16日) 休講 アコ	11:15～12:30 フロア 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 4・18日) フロア I 11・25日) ボディ I ユカリ		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 👉 リラククス ミヅホ	11:15～12:30 フロア 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 1日) 筋膜ス トレッチ〜くびれ アヤコ	11:30～12:30 👉 アロマヨガ リラククス 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 アロマフロア I ムツミ			13:45～15:00 マタニティヨガ ヒロコ	12:45～14:00 フロア 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 1・15・29日) フロア II 8日) ボディ II 22日) 休講 マリ	
15:30～16:45 2日) ボディ I 9日) フロア I 16日) アロマヨガ フロア I 23・30日) フロア II アツコ	15:00～16:00 産後リカバリー ピラティス 16日) 休講 ケイコ		14:30～15:45 3・17・31日) ボディ I 10・24日) フロア 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 12日) ベルヴィ スフローダンス マサコ	14:45～16:00 ボディ II ミヤビ		14:00～15:00 👉 アロマヨガ リラククス アキコ		14:30～15:45 アロマヨガ フロア 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			15:30～16:45 リストラティブ ヨガ ヨリコ		16:15～17:30 フロア 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 フロア I 16日) 休講 ムツミ	19:00～20:00 👉 体幹 コントロール ピラティス I 16日) 休講 ヨウコ	19:30～20:45 フロア II サヤ	19:30～20:45 アシュタナガ 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 フロア II トモミ	19:00～20:00 👉 体幹コントロール ピラティス I 25日) 体幹コントロ ール ピラティス II ミキ		18:45～20:00 👉 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 〜くびれ〜 エミ	19:00～20:00 👉 リラククス ハッチ	19:30～20:30 👉 代謝アップ ピラティス I ジヒ				17:45～19:00 フロア I ハッチ			
<p>◆7月のアロマ◆ ～ねじりの力～ 夏の冷え、免疫力アップ ・マッスルスース</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 フロア I 25日) ボディ I ノブ						20:15～21:30 アロマフロア I ハッチ		<p>7月16日 (祝・月) スケジュール 11:30～ ボディ I (アコ) 11:45～ 体幹コントロールピラティス I (ハク) 13:15～ ヨガリラククス (ヒロコ) 13:30～ マタニティピラティス I (ケイコ) 15:30～ アロマヨガフロア (アツコ)</p>						

※休講・代講についての最新情報は予約システムまたは店頭にてご確認ください。