

スタジオ・ヨギー TOKYO

tel.03-6212-6851

📌: 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
- ジャイロキネシス 60分

April
2018

7

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 16日 休講		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 31日 フロー I リカ							10:00 ~ 11:15 フロー I ロコ 6日代講	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 ピロコ 8.15日代講
10:45 ~ 12:00 フロー I ヨリコ 16日 休講				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 📌 ビューティ・ベルヴィス 28日筋膜ストレッチ美脚	11:00 ~ 12:15 【NEW!】 アシュタンガヨガ I アズサ
12:15 ~ 13:30 フロー II ヤスヨ 16日 休講		11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ リカ	12:15 ~ 12:45 📌 チェアヨガ ～着替えずにできる30分ヨガ～ マリコ 17日代講	12:30 ~ 13:30 📌 リラククス ヒロ		11:00 ~ 12:00 📌 リラククス 代講	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 14日代講	12:45 ~ 14:00 フロー I 29日メディテーション アズサ
		13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ マリコ 17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 マミ	14:30 ~ 15:30 📌 1.15.29日代謝アップピラティス I 8.22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 16日 休講		14:45 ~ 16:00 3.17.31日 メディテーション (75分) 10.24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 4.11.18.25日代講	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 📌 6.20日 ビューティ・ベルヴィス 13.27日フロードダンス 代講		15:15 ~ 16:15 📌 7.28日リラククス (60分) 14.21日リストラティブ (75分) リカ 14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		16:00 ~ 17:15 メディテーション 26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 8日代講
										17:00 ~ 18:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 14日フロードダンス ミワ	
18:15 ~ 19:15 📌 体幹コントロールピラティス I マユ 16日 休講	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ベルヴィス エツコ 16日 休講	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 11日筋膜ストレッチくびれ 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 📌 5.19日ボディ I 12.26日フロー I キミ	18:30 ~ 19:30 📌【NEW!】 5.19日 体幹コントロールピラティス I 12日姿勢改善ピラティス 26日 代謝アップピラティス I アユミ	18:30 ~ 19:45 フロー II アズサ	18:45 ~ 20:00 フロー I カズエ 6日代講	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 16日 休講	19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I レン 16日 休講	19:45 ~ 20:45 📌 3.17.31日ヨガニドラー (寝たままヨガ) 10.24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 4日代講	19:45 ~ 21:00 4.18日ボディ III 11.25日フロー III リッコ	19:30 ~ 20:45 ボディ II 26日メディテーション キミ	19:45 ~ 20:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 19日筋膜ストレッチくびれ ナオミ	20:15 ~ 21:15 📌 アロマヨガ リラククス(60分) カズエ 6日代講	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。