

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

7

| MON | TUE | | WED | | THU | | FRI | | SAT | SUN | |
|--|---|--|---|--|---|--|---|---|---|---|---|
| A | B | A | B | A | B | A | B | A | 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 29日体幹コントロールピラティス II 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 ノリコ 28日筋膜ストレッチ美脚 | 11:00 ~ 12:15 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日フローダンス 代講 | | 15:15 ~ 16:15 📌 7.21日リラククス (60分) 14.28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 📌 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日 フロー I 26日 休講 キミ | 18:30 ~ 19:30 📌 [NEW!] 5.19日 カズエ 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 | 18:45 ~ 20:00 フロー I カズエ 6日代講 | 18:30 ~ 19:45 フロー II アズサ 6日メディテーション | 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 休講 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 | 20:00 ~ 21:00 📌 [時間変更] 体幹コントロールピラティス I ノブオ 13日代講 | | |

※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。