

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

Aug 2018 8

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 アコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ 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 5・19日) 👉 代謝アップ フロア I 12・26日) ボディ I ジヒ	9:30 ~ 10:30 👉 代謝アップ ピラティス I リツコ	
11:45 ~ 12:45 👉 体幹 コントロール ピラティス I ハク		11:30 ~ 12:45 フロア II 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 1・15・29日) フロア I 8・22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 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 5・19日) フロア II マリ
15:30 ~ 16:45 6日) ボディ I 13日) アロマヨガ フロア I 20日) ボディ II 27日) アロマヨガ フロア I ケイコ	15:00 ~ 16:00 産後リカバリー ピラティス 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 9日のみ) 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 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 フロア II サヤ	19:30 ~ 20:45 アシュタンガ 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 29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 ～整顔～ 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				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月のアロマ 夏を快適に～緊張と弛緩、動と静～ ペパーミント・レモンガラス </div>				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 29日) ボディ I ノブ						20:15 ~ 21:30 アロマフロア I ハッチ									

※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。