

# スタジオ・ヨギー 町田

tel.042-739-5623

# 1

January  
2018

- ヨガ 60分、75分
- マタニティ 75分
- ピラティス 60分
- 産後リカバリー 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分
- ママヨガ 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				9:45~10:45 ママヨガ ルミ	9:00~10:15 シヴァナンダ ヨガI チアキ ※6日→アシュタンガI (カオルコ) ※最終週 (27日) ヨガ メディテーション ミュ	♥ 9:00~10:15 アロマヨガ ミュ
10:45~12:00 ♥ ヨガ フローI リオ ※8日→11:00~リラックス (60分) ※1日休講	10:30~11:45 ♥ ヨガ ボディI ユウ ※2日休講	10:45~11:45 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック リエ ※3日休講	10:30~11:45 ♥ ヨガ フローI ヒロ	11:00~12:00 産後リカバリー・ヨガ ルミ	10:30~11:30 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ ※13日・27日→フロー ピラティス・ベーシック	10:45~12:00 ♥ ヨガ フローI リオ ※28日→ヨガ リラックス
12:30~13:30 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック タッチ ※最終週(29日) コアコントロール ピラティ ス ※1日休講	12:15~13:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス ユウ ※最終週(30日) フローダンス♥ (60分) ※2日休講	12:15~13:30 アロマヨガ ミュ ※3日休講	12:00~13:00 ♥ ヨガ リラックス ヒロ	12:30~13:45 マタニティ・ヨガ ルミ	12:15~13:30 ♥ ヨガ フローI キョウコ ※13日・27日→ヨガ ボディI	12:30~13:30 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック ※21日→フローピラティ ス・ベーシック 21日 13:45~14:15 【ワークショップ】 ピラティス進路相談会
14:00~15:15 ♥ ヨガ ボディI マリ ※8日→ヨガ フローI ※1日休講	14:00~15:00 ♥ ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ミュキ ※2日休講	13:45~15:00 ♥ ビューティ・ベルヴィス アキコ ※3日休講	13:30~14:30 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ ※11日・25日→フロー ピラティス・ベーシック	14:00~15:00 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック ミキ	14:00~15:00 ♥ ヨガ リラックス キョウコ	14:00~15:15 ♥ ヨガ ボディI メイコ
※8日(祝)15:30~17:30 【ワークショップ】 アーユルヴェーダ 基礎編 講師：新宅 昭彦 	<p><b>8日(土) 9:00~ アシュタンガ ヨガI 開催!</b> いつもと違うヨガに挑戦してみたい方、気持ちよく汗をかきたい方に♪ ※フローIIを受講されたことのある方におすすめのクラスとなっております。</p> <p><b>毎週金曜 9:45~ ママヨガ スタート!</b> ハイハイをしはじめて3歳までのお子様対象です。</p>				15:30~16:45 ♥ ヨガ ボディI ルミ ※13日・27日→アロマヨガ	15:45~17:00 ♥ ビューティ・ベルヴィス マユミ

18:45~19:45 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック ハク ※1日・8日休講	18:30~19:45 ♥ ヨガ ボディI リオ 16日・30日→ヨガ フローI ※2日休講	18:30~19:45 ♥ ヨガ フローI ルミ ※3日休講	18:30~19:30 ♥ ジェントル・ピラティス タッチ ※11日・25日 →コアコントロール ピラティス・ベーシック ※4日休講	18:30~19:45 ♥ ビューティ・ベルヴィス マユミ
20:00~21:15 ♥ ヨガ フローI アキラ ※1日・8日休講	20:00~21:00 ♥ ヨガ リラックス リオ ※2日休講	20:00~21:00 ♥ ヨガ ニドラー (寝たまんまヨガ) ルミ ※3日休講	19:45~20:45 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック タッチ ※4日休講	20:00~21:00 ♥ ヨガ リラックス マリ ※12日→ヨガ ウェルカム

☆お知らせ☆

**※代講情報はWEBまたはスタジオ内  
掲示にてご確認ください。**

※変更箇所は赤字となっております。  
※天候やインストラクターの都合により、  
急な休講や代講になることがあります。  
赤枠は限定開催です。日にちをお気を付け下さい。

blog



twitter



最新情報から町田のオススメスポット情報まで・・・  
随時更新中です♪