

# スタジオ・ヨギー 中目黒

tel.03-5768-4313

♥: 未経験者におすすめ  
B: ベーシック

- ヨガ 75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 75分
- ベルヴィス・フローダンス 60分
- ヨガ リラックス 60分
- マタニティ 60分、75分

NOVEMBER 11 2017

※3日(金)・23日(木)は祝日スケジュールになります

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:00 ~ 11:15 ♥ ヨガ ボディ I アコ		9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー II キウ		9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー II ユカリン	10:15 ~ 11:30 ♥ ビューティ・ベルヴィス リエコ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリーヨガ イルリ ※23日・祝) ♥ ヨガ リラックス		10:00 ~ 11:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ノブオ	10:30 ~ 11:30 産後リカバリーヨガ ヒロコ ※3日・祝) 休講	9:30 ~ 10:45 ♥ ヨガ フロー I ノゾミ	10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ ユウ	9:15 ~ 10:30 ♥ 5・19日) ヨガ フロー I 12・26日) ヨガ ボディ I リツコ	9:30 ~ 10:30 ♥ フローピラティス・B ジヒ
11:45 ~ 12:45 ♥ コアコントロールピラ ティス・B エイ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ヒロコ	11:15 ~ 12:30 ♥ ヨガ フロー I タダヒコ	10:15 ~ 11:15 産後リカバリーヨガ フミ	11:00 ~ 12:15 ♥ 1・15・29日) ヨガ フロー I 8・22日) ヨガ ボディ I ユカリン			11:00 ~ 12:00 ♥ コアコントロール ピラティス・B ヤスヨ ※23日・祝) ジャイロキネシス	11:15 ~ 12:30 ♥ ヨガ フロー I マユミ	12:15 ~ 13:15 ママヨガ ヒロコ ※3日・祝) 休講	11:15 ~ 12:15 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ヒロミ		11:00 ~ 12:15 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス アヤコ	11:30 ~ 12:30 ママヨガ ヒロコ
13:30 ~ 14:30 マタニティピラティス ケイコ		12:45 ~ 14:00 ヨガ 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 ♥ ヨガ リラックス 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 ♥ ヨガ フロー I ムツミ		13:45 ~ 15:00 マタニティヨガ ヒロコ ※3日・祝) 時間変更 14:15 ~ 15:30	12:45 ~ 14:00 4・18日) ヨガ ボディ I ♥ 11・25日) ヨガ ボディ II ユウ	12:30 ~ 13:45 リストラティブヨガ サユリ	12:45 ~ 14:00 マタニティヨガ ヒロコ	
15:30 ~ 16:45 6日)ヨガ ボディ I ♥ 13日)ヨガ フロー I ♥ 20日) ヨガ ボディ II 27日) ヨガ フロー II アツコ	15:00 ~ 16:00 産後リカバリーピラ ティス ケイコ	14:30 ~ 15:30 ♥ 7・21日) ヨガ リラックス 14:30 ~ 15:45 ♥ 14・28日) ヨガ フロー I ケイコ		14:15 ~ 15:30 マタニティヨガ ミサト		14:30 ~ 15:45 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス マサコ ※9日)14:30~15: 30 ♥ベルヴィス・フ ローダンス	14:45 ~ 16:00 ヨガ ボディ II ミヤビ	14:00 ~ 15:15 アロマヨガ アキコ		14:30 ~ 15:45 アロマヨガ サユリ	14:15 ~ 15:15 ♥ ヨガ リラックス キウ	14:45 ~ 15:45 ♥ ヨガ リラックス マリ	15:00 ~ 16:00 コアコントロール ピラティス マサコ
			16:00 ~ 17:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・B カズエ			16:30 ~ 17:30 ♥ ヨガ リラックス ユキ		15:45 ~ 17:00 リストラティブヨガ ヨリコ		16:15 ~ 17:30 ♥ ヨガ フロー I キウ	15:45 ~ 17:00 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス サエ	16:15 ~ 17:15 ♥ コアコントロール ピラティス・B マサコ	
19:15 ~ 20:30 ♥ ヨガ フロー I ヤスヨ	19:00 ~ 20:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ヨウコ ※20日) コアコン ロールピラティス	19:30 ~ 20:45 アシュタンガヨガI トモヒロ	18:45 ~ 20:00 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス アヤコ	18:45 ~ 20:00 ヨガ フロー II トモミ	19:00 ~ 20:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ヒロミ ※29日) コアコン ロールピラティス	19:15 ~ 20:30 ♥ ヨガ ボディ I マユミ ※23日・祝) 休講	19:15 ~ 20:15 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ミユキ ※23日・祝) 休講	19:00 ~ 20:00 ♥ ヨガ リラックス ハッチ ※3日・祝) 休講	19:30 ~ 20:30 ♥ フローピラティス・B ジヒ ※3日・祝) 時間変更 11:15~12:15			17:45 ~ 19:00 ♥ ヨガ フロー I ハッチ	
			20:15 ~ 21:15 ♥ コアコントロール ピラティス・B エイ	20:15 ~ 21:30 ♥ ヨガ フロー I トモミ ※29日) ヨガ ボディ I ♥			20:15 ~ 21:30 アロマヨガ ハッチ ※3日・祝) 休講						

◆11月のアロマ◆  
『冬支度〜心と体にみずみずしさを〜』  
・ラベンダー ・グレープフルーツ

◆3日祝日スケジュール◆  
10:00 コアコントロールピラティスB (ノブオ)  
11:15 ヨガ フロー I (ムツミ)  
11:15 フローピラティスB (ジヒ)  
12:45 ヨガ リラックス (アコ)  
13:00 ヨガ フロー I (ムツミ)  
14:00 アロマヨガ (アキコ)  
14:15 マタニティヨガ(アコ)  
15:45 リストラティブヨガ (ヨリコ)

◆23日祝日スケジュール◆  
10:45 ヨガ リラックス (イルリ)  
11:00 ジャイロキネシス (ヤスヨ)  
12:30 マタニティヨガ (イルリ)  
13:00 ヨガ フロー I (ムツミ)  
14:30 ビューティ・ベルヴィス (マサコ)  
14:45 ヨガ ボディ II (ミヤビ)  
16:30 ヨガ リラックス (ユキ)