

# スタジオ・ヨギー 中目黒

tel.03-5768-4313

♥: 未経験者におすすめ  
B: バーシック

■ 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

■ ヨガ メディテーション 75分

SEPTEMBER  
2017

9

※18日(月)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 キワ		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		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	9:30 ~ 10:45 ♥ ヨガ フロー I ノソミ	10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ ユウ	9:15 ~ 10:30 ♥ (3・17日) ヨガ フロー I (10・24日) ヨガ ボディ I リッコ	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 ※18日・祝)♥フローピ ラティス・B	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ヒロコ ※18日・祝)♥ ヨガ リラックス	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 ♥ (6・20日) ヨガ フロー I (13・27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	11:15 ~ 12:30 ♥ ヨガ フロー I マユミ	12:15 ~ 13:15 ママヨガ ヒロコ	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	12:45 ~ 14:00 (2・16日) ヨガ ボディ I ♥ (9・23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 4日)ヨガ ボディ I ♥ 11日)ヨガ フロー I ♥ 25日) ヨガ フロー II アツコ ※18日・祝) 15:15~ 16:30 アロマヨガ	15:00 ~ 16:00 産後リカバリー-ピラ ティス ケイコ ※18日・祝)♥コアコ ントロールピラティス・ B	14:30 ~ 15:30 ♥ (5・19日) ヨガ リラックス 14:30 ~ 15:45 ♥ (12・26日) ヨガ フロー I ケイコ		14:15 ~ 15:30 マタニティヨガ ミサト	15:15 ~ 16:15 ♥ フローピラティス・B ヒロミ	15:00 ~ 16:15 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス マサコ ※14日)15:00~16: 00 ♥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 キワ	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 キワ	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 ※18日・祝) 休講	19:00 ~ 20:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ユウコ ※18日・祝) 休講	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 ※27日) コアコント ロールピラティス	19:15 ~ 20:30 ♥ ヨガ ボディ I マユミ	19:15 ~ 20:15 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ミユキ	18:45 ~ 19:45 ♥ ヨガ リラックス ハッチ	19:30 ~ 20:30 ♥ フローピラティス・B ジヒ			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 ※27日) ヨガ ボディ I ♥			20:15 ~ 21:30 アロマヨガ ハッチ						

## ◆9月のアロマ◆

『しなやかな秋へ〜自律神経の調整』

・ベルガモット ・ライム  
・フランキンセンス ・グラリセージ

## ◆18日祝日スケジュール◆

10:00 ヨガ ボディ I (アコ)  
10:30 ヨガ リラックス (ヒロコ)  
11:45 フローピラティス・B (エイ)  
13:30 マタニティピラティス (ケイコ)  
15:00 コアコントロールピラティス・B (ケイコ)  
15:15 アロマヨガ(アツコ)