

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

FEBRUARY
2018

2

※12日(月)は祝日スケジュールになります。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00 ~ 11:15 ♥ ヨガ ボディ I アコ ※12日・祝) ヨガボ ディ II		9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー II キワ		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
11:45 ~ 12:45 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ハク	10:30 ~ 11:30 ママヨガ ヒロコ ※12日・祝) 休講	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 ~ 12:00 ♥ 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
13:30 ~ 14:30 マタニティピラティス ケイコ ※12日・祝) 14:00~	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
15:30 ~ 16:45 5日) ヨガ ボディ I 19日) ヨガ ボディ II 26日) ヨガ フロー II アツコ ※12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 ※12日・祝) 休講	14:30 ~ 15:30 ♥ 6・20日) ヨガ ボディ I 14:30 ~ 15:45 ♥ 13・27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 ※8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
19:15 ~ 20:30 ♥ ヨガ フロー I ムツミ ※12日・祝) 休講	19:00 ~ 20:00 ♥ コアコントロールピラ ティス・B ヨウコ ※12日・祝) 休講 ※19日) コアコントロ ールピラティス	19:30 ~ 20:45 アシュタンガヨガI トモヒロ	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	14:30 ~ 15:45 アロマヨガ サユリ
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 ※28日) コアコントロ ール ピラティス	15:45 ~ 17:30 ♥ 15:45 ~ 17:00 ♥ ビューティ・ベルヴィ ス サエ	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	14:45 ~ 15:45 ♥ ヨガ リラックス マリ
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 ※28日) ヨガ ボディ I ♥	20:15 ~ 21:30 ♥ コアコントロール ピラティス・B トモミ	17:45 ~ 19:00 ♥ ヨガ フロー I ハッチ	20:15 ~ 21:30 アロマヨガ ハッチ	17:45 ~ 19:00 ♥ ヨガ フロー I ハッチ	15:00 ~ 16:00 コアコントロール ピラティス マサコ

◆2月のアロマ◆
『免疫力アップ~風邪・花粉症対策~』
・ユーカリ グロフス ・ティートゥリー

◆12日(月) 祝日スケジュール◆
10:00 ヨガ ボディII (アコ)
11:45 コアコントロールピラティスB (ハク)
12:00 ヨガ フローI (ヒロコ)
13:45 ヨガ リラックス (ヒロコ)
14:00 マタニティピラティス (ケイコ)
15:15 アロマヨガ (アツコ)