スタジオ・ヨギー 渋谷

tel.03-5459-1315

- ヨガ　60分、75分
- ピラティス　60分
- ビューティ・ペルヴィス　75分
- ウェイクアップ　60分
- マタニティ　60分、75分

♥: 未経験者におすすめ

1

January 2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:15♥ ウェイクアップ (ヨガフロー・ベーシック)　ユカリン 3日）休講	7:15♥ ウェイクアップ (ヨガボディ・ベーシック)　チアキ	7:15 ウェイクアップ (ヨガフロー)　ヤスヨ	7:15♥ ウェイクアップ (ヨガフロー・ベーシック)キワ	9:00 ♥ ヨガ ボディ 14,28日）ヨガ フロー トモミ	8日のみ）9:00~ 【ワークショップ】 新春！108回太陽礼拝 (ユキキ)
※急な代講、クラス変更となる場合があります。詳細は予約フォームからご確認ください。					10:45♥ ヨガ　ボディ・ベーシック　14,28日)ヨガ フロー・ベーシック ミツコ	10:45♥ コアコントロールピラティス・ベーシック キョンシッ 1日）休講
11:00 マタニティ・ヨガ アキ 9日）ヨガフロー・ベーシック♥代講 2日）休講	11:00♥ コアコントロールピラティス・ベーシック サトミ 3日）休講	11:00 マタニティ・ヨガ 4日）ヨガフロー・ベーシック♥ アズサ	11:00♥ ビューティ・ペルヴィス ミワ	11:00 アロマヨガ アキ	12:30♥ コアコントロールピラティス・ベーシック カズエ	
13:00 ♥ ヨガ　ボディ・ベーシック ハッチ 2日）休講	13:00♥ ヨガ フロー・ベーシック サユリ 3日）休講	12:45 産後リカバリー・ヨガ 4日）リラックス♥ アズサ	12:45 ♥ コアコントロールピラティス・ベーシック マユ	13:00♥ リラックス マリコ	14:00 シヴァナンダヨガ・ビギナーズ 28日)シヴァナンダヨガ ノリコ 14日）休講	12:15♥ リラックス キコ 1日）休講
14:45 ♥ リラックス カコ 2日）休講	14:45 ♥ リラックス ノリコ 3日）休講	14:30 アシュタンガⅢ 11,25日)アシュタンガⅡ トモヒロ	14:15♥ ヨガ フロー・ベーシック　ノリ	14:15 ヨガ ボディ マリコ	14日のみ）14:30~ 【ワークショップ】 休日ゆったりシヴァナンダ・ヨガ~悠久のインドに浸る120分~ (ノリコ)	14:00 ヨガ　フロー 15日）エナジー・プラス ユカリ 1日）休講
16:30 ヨガ フロー ユカリ 2日）休講	16:15 シヴァナンダヨガ 31日）メディテーション・ベーシック ノリコ 3日）休講	16:30 ♥ ビューティ・ペルヴィス 18日）ペルヴィス・フローダンス エツコ		15:45 コアコントロールピラティス 13,27日）コアコントロールピラティス・ベーシック♥アユミ	15:45 ♥ リラックス ノリコ 14日）休講	15:45♥ ヨガ　フロー・ベーシック ユカリ 1日）休講
18:30♥　ビューティ・ペルヴィス ユマ 2,9,30日）休講 30日18:30~【ワークショップ】ペルヴィス・ウォーキング(ユマ)	18:45♥ ヨガ フロー・ベーシック リツコ 3日）休講	18:30♥ コアコントロールピラティス・ベーシック マサコ	18:30 コアコントロールピラティス　イクコ 19日）フローピラティス・ベーシック♥	19:00♥ ヨガ　ボディ・ベーシック　13,27日)ヨガ　フロー・ベーシック トモミ	14日のみ開催） 17:30 ヨガ　ボディ・ベーシック ♥ ミヤビ	17:30♥ ビュ-ティ・ペルヴィス 8日のみ)フローダンス　ノリコ　22日）代講 1日）休講
20:00 ♥ ※30日のみ20:15~ リラックス ユキ 2,9日）休講	20:15 ヨガ ボディ 10,24日)エナジー・プラス　ミヤビ 31日）代講 3日）休講	20:00 アシュタンガⅠ トモヒロ	20:00♥ リラックス NEW！19日）ヨガ・ニドラー~寝たまんまヨガ~ マミ	NEW！ ←㊍20:00~ 毎月第3週目のみ ヨガ・ニドラーを開催します☆	【BTC151】説明会 ☆説明会のみ 14日）19:00~ ★体験クラス付き 21日）17:30~ (ミヤビ)	