

# スタジオ・ヨギー 新宿EAST

tel.03-5919-4131

- 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

# 7

July  
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
17日は祝日スケジュールの為、 18:00～コアコントロールピラティスベーシック に変更になります。			7:15～8:15 ウェイクアップ (アシュタンガI) トモヒロ			
		10:15～11:15♥ フローピラティス・ベーシック マミ			9:45～11:00♥ ヨガ フロー・ベーシック 8.22日)ボディ・ベーシック ハッチ 8.15日) 代講	9:30～10:30 フローピラティス・ベーシック♥ 30日)フローピラティス
11:00～12:15 ヨガ メディテーション ベーシック 10.24日)～12:00 ヨガ リラックス♥ カコ 17日) 代講	11:00～12:00 ♥ コアコントロール ピラティス・ベーシック ナオコ	11:30～12:30 マタニティ・ピラティス マミ	11:00～12:00 ママヨガ マリコ	11:00～12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ベーシック マミ	11:30～12:45 アシュタンガヨガI トモヒロ 29日) アシュタンガヨガII	11:00～12:15♥ ヨガ ボディ・ベーシック ナナ
12:45～14:00♥ ヨガ ボディ・ベーシック 10.24日)ヨガ フロー・ベーシック アツコ 3日) 代講	12:30～13:45 アシュタンガII 11.25日) アシュタンガIII トモヒロ	13:00～14:00 産後リカバリー・ピラティス サトミ	13:00～14:15 アロマヨガ ユウ	12:30～13:30 産後リカバリー・ヨガ 7日) 代講	13:15～14:15 ♥ コアコントロールピラティス・ベーシック ケイコ	12:45～14:00 ヨガ フロー ミサト 16日) 代講
14:30～15:45 ♥ ビューティ・ペルヴィス エツコ 17日) 代講 ヨガ フロー	14:45～16:00 ♥ ヨガ フロー・ベーシック ミサト	15:00～16:00 ♥ ヨガ リラックス ユカリ	14:45～15:45♥ ヨガ リラックス キョウコ	14:15～15:30 マタニティ・ヨガ キコ 7日) 代講	14:45～15:45♥ ヨガ リラックス リー 22.29日) 代講	14:30～15:45 シヴァナンダヨガ・ピグナース チアキ 30日) 代講 ヨガ ボディ・ベーシック♥
16:15～17:30 アロマヨガ ユマ 3日) 代講	16:30～17:45 リストラティブヨガ ヒスク	16:30～17:45 ヨガ フロー ユカリ		16:00～17:15 ヨガ フロー・ベーシック♥ 28日) ヨガ フロー トモミ	16:15～17:30 アロマヨガ ヤッコ 8日) 代講	16:15～17:15 ♥ コアコントロールピラティス・ベーシック キョンシツ
18:30～19:30♥ コアコントロールピラティス・ベーシック キョンシツ 17日) 18:00～19:00	18:30～19:45 ♥ ビューティ・ペルヴィス リエコ	18:30～19:45 ヨガ フロー 12日) ヨガ ボディ ユカリン	18:30～19:30♥ ヨガ リラックス 13日)～19:45 ヨガ フロー・ベーシック アツコ	18:30～19:45 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック ノリ	18:00～19:15♥ ビューティ・ペルヴィス 29日)～19:00 ペルヴィス・フロード キョウコ	
20:00～21:15♥ ヨガ フロー・ベーシック チアキ 17日) 休講	20:00～21:15 ヨガ ボディ・ベーシック♥ 25日)ヨガ ボディ ツノチエ	20:00～21:15♥ ヨガ フロー・ベーシック 12.26日)ヨガ ボディ・ベーシック ユカリン	20:00～21:00♥ ジェントル・ピラティス 27日) フローピラティス・ベーシック タケマサ	20:00～21:00 ♥ ヨガ リラックス ノリ		