

# 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

# 5

May  
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
<p><b>〇5月開催のワークショップ〇</b></p> <p><b>5月4日(木・祝)12:30~14:00</b> 『女性に寄り添うアロマヨガ~女性ホルモンを整え、月経トラブルを緩和~』 ※女性限定のワークショップとなります。</p> <p><b>5月5日(金・祝)12:30~14:00</b> 『絆を深める、ファミリーヨガ』 ※赤ちゃんを含め、1組3名様でご参加いただけます。</p>			<p>7:15~8:15 ウェイクアップ (アシュタンガI) トモヒロ 4日) 休講 11.18.25日) 代講 ヨガ フロー・ベーシック♥</p>	<p><b>●〇特別スケジュールのお知らせ〇●</b></p> <p><b>5月3日13:00~16:00</b> コアコントロールピラティスベーシック♥(サトミ先生)</p> <p><b>5月4日10:30~11:45</b> ヨガ フロー・ベーシック♥(マリコ先生)</p> <p><b>5月4日16:00~17:15</b> ヨガ フロー・ベーシック♥(キョウコ先生) 書役と異なるスケジュールの為ご注意ください。</p>		
		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 13.27日)ボディ・ベーシック ハッチ	9:30 ~ 10:30 フローピラティス・ベーシック♥ 28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 8.22日) ~12:00 ヨガ リラックス♥ カコ	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 23日) 代講	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 4日) ママヨガ休講 10:30~11:45 ♥ ヨガ フロー・ベーシック	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 6.13.27日) 代講 ヨガ メディテーション ベーシック	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 8.22,29日)ヨガ フロー・ベーシック アツコ	12:30~13:45 アシュタンガII 23日) アシュタンガIII トモヒロ 2.9.16日) 代講 ヨガ フロー	13:00~14:00 産後リカバリー・ピラティス サトミ 3日) コアコントロール ピラティスベーシック♥	13:00~14:15 アロマヨガ ユウ 4日) アロマヨガ休講 12:30~14:00♥ ワークショップ	12:30~13:30 産後リカバリー・ヨガ キコ 5日) 産後リカバリー・ ヨガ休講 12:30~14:00 ワークショップ	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 6日) 代講	12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー ミサト 14.21.28日) 代講
14:30 ~ 15:45 ♥ ビューティ・ペルヴィス エツコ	14:45~16:00 ♥ ヨガ フロー・ベーシック ミサト 16.23.30日) 代講	15:00~16:00 ♥ ヨガ リラックス ユカリ 3日) 代講	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	14:45~15:45♥ ヨガ リラックス リー 27日) 代講	14:30 ~ 15:45 シヴァナンダヨガ・ピギ ナース チアキ
16:15 ~ 17:30 アロマヨガ ユマ	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 3日) 代講	16:00~17:15♥ 4日のみ開催 ヨガ フロー・ベーシック キョウコ	16:00~17:15 ヨガ フロー・ベーシック♥ 26日) ヨガ フロー トモミ	16:15~17:30 アロマヨガ ヤッコ 20日) 代講 ヨガ ボディ・ベーシック♥	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	18:30~19:45 ♥ ビューティ・ペルヴィス リエコ 23日) 代講	18:30~19:45 ヨガ フロー 10日) ヨガ ボディ ユカリ 3日) 休講	18:30~19:30♥ ヨガ リラックス 11日) ~19:45 ヨガ フロー・ベーシック アツコ 4日) 休講	18:30~19:45 ♥ ヨガ ボディ・ベーシック ノリ 5日) 休講 26日) 代講	18:00~19:15♥ ビューティ・ペルヴィス 27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	20:00~21:15 ヨガ ボディ・ベーシック♥ 30日)ヨガ ボディ ツノチエ 2日) 代講	20:00~21:15♥ ヨガ フロー・ベーシック 10.24日)ヨガ ボ ディ・ベーシック ユカリ 3日)休講	20:00~21:00♥ ジェントル・ピラティス 25日) フローピラティ ス・ベーシック タケマサ 4日) 休講	20:00~21:00 ♥ ヨガ リラックス ノリ 5日) 休講 26日) 代講		