

# スタジオ・ヨギー 新宿EAST

tel.03-5919-4131

スケジュールは変更になる場合がありますので、詳しくはWeb予約システム画面でご確認ください。

- 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

# 11

November  
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
11月3日、23日は祝日の為、スケジュールが変更になります。ご予約、ご来店の際はお時間にご注意ください。			7:15~8:15 ウェイクアップ (アシュタンガI) トモヒロ 23日) 休講	オークショップのお知らせ 11月3日(金・祝) 14:00~15:30 『パートナーと一緒にマタニティヨガ ~生命の神秘をともに感じる~』 講師: キコ先生 ※妊娠16週以降の方とパートナーの方を対象としています。		
		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 I 11.25日) ヨガ ボディ I ハッチ	9:30 ~ 10:30 フローピラティス・ベーシック♥ 26日) フローピラティス マナミ
11:00 ~ 12:15 ヨガ メディテーション 13.27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	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 16日) 代講 23日) 代講 ヨガ フロー I	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 4.18日) アシュタンガ ヨガII トモヒロ 25日) 代講 ヨガ フロー II	11:00~12:15♥ ヨガ ボディ I ナナ 19日) 代講
12:45 ~ 14:00♥ ヨガ ボディ I 13.27日) ヨガ フロー I アツコ	12:30~13:45 アシュタンガヨガII 14.28日) アシュタンガ ヨガ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 2.23日) 代講	12:30~13:30 産後リカバリー・ヨガ キコ 3日) リラックス♥	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 25日) 代講	12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー II ミサト 26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 I 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 16日) 代講	14:15~15:30 マタニティ・ヨガ キコ 3日) 14:00~15:30 WS開催	14:45~15:45♥ ヨガ リラックス リー 4日) 代講	14:30 ~ 15:45 シヴァナンダヨガ I 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 II ユカリ	23日のみ 16:00~17:15 ヨガ ボディ I ♥ キョウコ	16:00~17:15 ヨガ フロー I ♥ 24日) ヨガ フロー II トモミ ※今月は全て代講となります。	16:15~17:30 アロマヨガ ヤッコ	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 ミキ	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 II 8日) ヨガ ボディ II ユカリ 22.29日) 代講	18:30~19:30♥ ヨガ リラックス 9日) ヨガ ニドラー アツコ 23日) 休講	18:30~19:45 ♥ ヨガ ボディ I ノリ 3日) 休講	18:00~19:15♥ ビューティ・ペルヴィス 25日)~19:00 ペルヴィス・フロード ス キョウコ	
20:00 ~ 21:15♥ ヨガ フロー I チアキ	20:00~21:15 ヨガ ボディ I ♥ 14日) ボディ II ツノチエ	20:00~21:15♥ ヨガ フロー I 8.22日) ヨガ ボディ I ユカリ 22.29日) 代講	20:00~21:00♥ ジェントル・ピラティス 30日) フローピラティス ス・ベーシック タケマサ 23日) 休講	20:00~21:00 ♥ ヨガ リラックス ノリ 3日) 休講		