

スタジオ・ヨギー 新宿EAST

tel.03-5919-4131

9月からクラス名が変更になります。
詳しくはHPをご確認の上、ご予約お願い致します。

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ペルヴェイス 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

9

September
2017

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
<p>18日(祝)は特別スケジュールにより、 18:00~19:15 シヴァナンダヨガI (チアキ) 19:30~20:15 ヨガ フローI (チアキ) となります。 18:30~のコアコントロールピラティス・ベーシックのクラスは休講となります。</p>			<p>7:15~8:15 ウェイクアップ (アシュタンガI) トモヒロ 28日) 代講 ヨガ フローI</p>	<p>○9月の変更点 月曜18:30~のクラスの担当インストラクターが変更になります。 火曜20:00~のクラスが、第二週のみヨガ ボディIIになります</p>		
		<p>10:15 ~ 11:15♥ フローピラティス・ベーシック マミ</p>			<p>9:45 ~ 11:00♥ ヨガ フローI 9,23日)ヨガ ボディI ハッチ</p>	<p>9:30 ~ 10:30 フローピラティス・ベーシック♥ 24日)フローピラティス マナミ 17日) 代講</p>
<p>11:00 ~ 12:15 ヨガ メディテーション 11.25日) ~12:00 ヨガ リラックス♥ カコ</p>	<p>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 19日)代講</p>	<p>11:30~12:30 マタニティ・ピラティス マミ</p>	<p>11:00 ~ 12:00 ママヨガ マリコ 7日) 代講</p>	<p>11:00~12:00 ♥ コアコントロールピラティス・ベーシック マミ</p>	<p>11:30~12:45 アシュタンガヨガI トモヒロ 2.30日) 代講 ヨガ フローII</p>	<p>11:00~12:15♥ ヨガ ボディI ナナ</p>
<p>12:45 ~ 14:00♥ ヨガ ボディI 11,25日)ヨガ フローI アツコ</p>	<p>12:30~13:45 アシュタンガII 12.26日) アシュタンガIII トモヒロ</p>	<p>13:00~14:00 産後リカバリー・ピラティス サトミ</p>	<p>13:00~14:15 アロマヨガ ユウ</p>	<p>12:30~13:30 産後リカバリー・ヨガ キコ 1日) 代講</p>	<p>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</p>	<p>12:45 ~ 14:00 ヨガ フローII ミサト 3日) 代講</p>
<p>14:30 ~ 15:45 ♥ ビューティ・ペルヴェイス エツコ 4.11日) 代講</p>	<p>14:45~16:00 ♥ ヨガ フローI ミサト</p>	<p>15:00~16:00 ♥ ヨガ リラックス ユカリ</p>	<p>14:45~15:45♥ ヨガ リラックス キョウコ</p>	<p>14:15~15:30 マタニティ・ヨガ キコ 1日) 代講</p>	<p>14:45~15:45♥ ヨガ リラックス リー</p>	<p>14:30 ~ 15:45 シヴァナンダヨガI チアキ 10日) 代講 ヨガ ボディI ♥</p>
<p>16:15 ~ 17:30 アロマヨガ ユマ</p>	<p>16:30~17:45 リストラティブヨガ ヒスク</p>	<p>16:30~17:45 ヨガ フローII ユカリ</p>		<p>16:00~17:15 ヨガ フローI ♥ 29日) ヨガ フローII トモミ 29日) 代講</p>	<p>16:15~17:30 アロマヨガ ヤッコ 9,16日) 代講 16日)ヨガ ボディI ♥ 23日) 休講 WS開催</p>	<p>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</p>
<p>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日) 休講 ⇒18:00 シヴァナンダヨガI</p>	<p>18:30~19:45 ♥ ビューティ・ペルヴェイス リエコ 26日) 代講</p>	<p>18:30~19:45 ヨガ フローII 13日) ヨガ ボディII ユカリ 6.13.20日) 代講</p>	<p>18:30~19:30♥ ヨガ リラックス 14日) ヨガ ニドラー アツコ</p>	<p>18:30~19:45 ♥ ヨガ ボディI ノリ</p>	<p>18:00~19:15♥ ビューティ・ペルヴェイス 30日)~19:00 ペルヴェイス・フロード キョウコ 23日) 休講 WS開催</p>	
<p>20:00 ~ 21:15♥ ヨガ フローI チアキ 18日) 19:30フローI</p>	<p>20:00~21:15 ヨガ ボディI ♥ 12日)ヨガ ボディII ツノチエ 12日) 代講</p>	<p>20:00~21:15♥ ヨガ フローI 13.27日)ヨガ ボディI ユカリ 6.13.20日) 代講</p>	<p>20:00~21:00♥ ジェントル・ピラティス 28日) フローピラティス・ベーシック タケマサ</p>	<p>20:00~21:00 ♥ ヨガ リラックス ノリ</p>	<p>○ワークショップのお知らせ 9月23日(土・祝) 16:30~19:00 『うつ病とヨガ』 講師: キミ先生 石井正則先生</p>	