

# スタジオ・ヨギー TOKYO

tel.03-6212-6851

受付営業時間 平日7:15-21:00 土9:00-19:00 日9:00-17:00 (祝日を除く)

♡: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ヘルヴィス 75分
- ウェイクアップ 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ 60分、75分

January  
2018

2

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (アシュタンガヨガ I) トモヒロ 12日 休講		07:30 ~ 08:30 ♡ ウェイクアップ (コアコントロールピラティス・ベーシック) マサコ		07:30 ~ 08:30 ♡ ウェイクアップ (ビューティ・ヘルヴィス) キョウコ		07:30 ~ 08:30 ウェイクアップ (ヨガ ボディII) ツノチエ		07:30 ~ 08:30 ♡ ウェイクアップ (ヨガ フロー I) カネリ				アロマヨガ2月の精油 ☆ユーカリ・グロブルス&ティートゥリー☆	
2/12 祝日限定クラス! ♡ 9:30~10:30 コアコントロールピラティス・ベーシック ヨリコ		09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ ボディ I リカ 27日 フロー I 6,13,20,27日 代講								09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ フロー I ノゾミ 2,9,16,23日 代講		09:30 ~ 10:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック マサコ 4,11日 代講	
10:45 ~ 12:00 ♡ ヨガ フロー I ヨリコ				11:00 ~ 12:15 ♡ ヨガ フロー I ヒロ	11:15 ~ 12:15 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック マユ			10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ フミ 8日 休講	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨガ フミ 9日 休講			11:00 ~ 12:15 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ノリコ	11:00 ~ 12:15 ヨガ フロー II アズサ 4,25日 代講
12:15 ~ 13:30 ヨガ フロー II ヤスヨ		11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ リカ	12:15 ~ 12:45 ♡ チェアヨガ30min. マリコ	12:30 ~ 13:30 ♡ ヨガ リラックス ヒロ		11:00 ~ 12:00 ♡ ヨガ リラックス チエ	12:15 ~ 12:45 ♡ チェアヨガ30min. フミ 8日 休講		12:00 ~ 13:00 ママヨガ フミ 9日のみスタジオ 11:15~12:15	12:30 ~ 13:45 ボディ II リカ 3,10,17,24日 代講		12:45 ~ 14:00 ♡ ヨガ フロー I アズサ 25日メティテーション 4,25日 代講	12:45 ~ 14:00 ♡ ヨガ フロー I アズサ 25日メティテーション 4,25日 代講
		13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ マリコ	13:30 ~ 14:30 ♡ ジェントル・ピラティス (エクササイズローラー) レナ			13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ		13:00 ~ 14:15 アロマヨガ カヨ		14:00 ~ 15:00 ♡ ジェントル・ピラティス (エクササイズローラー) マミ		14:30 ~ 15:30 ♡ フローピラティス・ベーシック サトミ 11,25日 コアコントロール ピラティス・ベーシック	14:30 ~ 15:30 ♡ フローピラティス・ベーシック サトミ 11,25日 コアコントロール ピラティス・ベーシック
14:00 ~ 15:00 ♡ ヨガ リラックス ユカリ		14:45 ~ 16:00 ♡ ヨガ メティテーション タグヒコ 13,27日 ヨガ リラックス (60分)		14:45 ~ 16:00 アロマヨガ キコ	14:15 ~ 15:15 ♡ フローピラティス・ベーシック イクコ 14,21日 休講 28日 代講	14:30 ~ 15:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック ヤスヨ		14:45 ~ 16:00 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ユミコ 16日フローダンス(60分)		16:30 ~ 17:30 ♡ ヨガ リラックス ユカリ		16:00 ~ 17:00 ♡ ヨガ リラックス ユミ	16:00 ~ 17:00 ♡ ヨガ リラックス ユミ
			16:15 ~ 17:30 アロマヨガ カヨ	16:15 ~ 17:30 ♡ ヨガ ボディ I チアキ		16:00 ~ 17:15 ヨガ メティテーション リ 22日 ヨガ・ニドラー(60分)				15:15 ~ 16:15 ♡ ヨガ リラックス リカ 10,24日 リストラティブ (75分) 3,17,24日 代講 17:00 ~ 18:15 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ミワ 10日 フローダンス(60分)		16:00 ~ 17:00 ♡ ヨガ リラックス ユミ	
18:15 ~ 19:15 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック マユ 12日休講	18:30 ~ 19:45 ♡ ビューティ・ヘルヴィス エツコ 12日 休講	18:15 ~ 19:30 ヨガ フロー II リ 6日 代講	18:30 ~ 19:45 ♡ ヨガ フロー I アキラ	18:15 ~ 19:30 ♡ ビューティ・ヘルヴィス マサコ	18:30 ~ 19:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック ミユキ	18:00 ~ 19:15 ♡ ヨガ ボディ I キミ 8,22日 フロー I 15日 代講	18:30 ~ 19:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック アユミ	18:30 ~ 19:45 ヨガ メティテーション アズサ 9,23日 アシュタンガI	18:45 ~ 20:00 ♡ ヨガ フロー I カズエ 23日 代講	18:30 ~ 19:45 ♡ ヨガ フロー I ヤスヨ		2/17 特別開催クラス ♡ 18:30~19:45 ヨガ ボディ I ミヤビ	
19:30 ~ 20:30 ♡ ヨガ リラックス ノゾミ 12日 休講 5,19,26日 代講					19:45 ~ 21:00 ヨガ ボディ III リツコ 14,28日 フロー III	19:30 ~ 20:45 ヨガ ボディ II キミ 8,22日 メティテーション 15日 代講	19:45 ~ 21:00 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ナオミ					※「チェアヨガ30min~着替えずにできるヨガ~」は、 着替えずにできるヨガで、椅子を使った30分のクラスです。詳しくはWEBをご覧ください。 ※インストラクターの都合により、開催スタジオが変更になることがあります。 ※天候やインストラクターの都合により、急な代講休講になることがあります。	
	20:00 ~ 21:15 ♡ ヨガ ボディ I レン 12日 休講	19:45 ~ 20:45 ♡ ヨガ・ニドラー ~寝たままヨガ~ リ 6日 代講	20:00 ~ 21:00 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック ラム 13日 休講	20:00 ~ 21:00 ♡ ヨガ リラックス ミスハ				20:15 ~ 21:15 ♡ ヨガ リラックス カズエ 23日 代講	20:30 ~ 21:30 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック ノブオ				