

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・ベルヴィス 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

November
2017

11

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		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・ベルヴィス) 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 23日休講		07:30 ~ 08:30 ♡ ウェイクアップ (ヨガ フローI) カオリ 3日休講						
		09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ ボディI リカ 7日代講 28日)フローI								09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ フローI ノゾミ 24日代講		09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ フローI トモ		
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 ~ 13:15 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック マユ 時間変更		10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ フミ 23日休講		10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨガ フミ 3、24日休講		11:00 ~ 12:15 ♡ ビューティ・ベルヴィス ノリコ 4日代講	11:00 ~ 12:15 ヨガ フローII アズサ 5日のみ13:00~14:15	
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 7日代講	12:15 ~ 12:45 ♡ チェアヨガ30min. マリコ 21日代講	12:30 ~ 13:30 ♡ ヨガ リラックス ヒロ 時間変更				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 23日休講		12:00 ~ 13:00 ママヨガ フミ 3日休講 4日のみ 11:15~12:15	12:30 ~ 13:45 ボディII リカ 4,11日代講	12:45 ~ 14:00 ♡ ヨガ フローI アズサ 5日休講 26日) メディテーション	
		13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ マリコ 21日代講	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 12,26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 メディテーション タグヒコ 7,14,28日)ヨガ リラックス(60分) 7日代講		14:15 ~ 15:15 ♡ フローピラティス・ベーシック イクコ 1,8,22日休講	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ キコ			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・ベルヴィス ユミコ 17日)フローダンス60分				
			16:15 ~ 17:30 アロマヨガ カヨ	16:15 ~ 17:30 ♡ ヨガ ボディI チアキ 1日代講				16:00 ~ 17:15 ヨガ メディテーション リー 30日) ヨガ・ニドラー(60分)		16:30 ~ 17:30 ♡ ヨガ リラックス ユカリ		15:30 ~ 16:30 ♡ ヨガ リラックス リカ 4,11日代講 25日) ヨガ・ニドラー	11/4限定開催 15:00~16:15 ♡ シヴァナンダヨガI チアキ	16:00 ~ 17:00 ♡ ヨガ リラックス ユミ 12日代講
<p>※急な代講やスケジュールの変更もございます。詳細はWEB予約システムでご確認下さい。 ※3、23日は祝日スケジュールになります。5日はビル停電のためOPEN時間が異なります。</p>														
18:15 ~ 19:15 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック マユ	18:30 ~ 19:45 ♡ ビューティ・ベルヴィス エツコ	18:15 ~ 19:30 ヨガ フローII リー 28日休講	18:30 ~ 19:45 ♡ ヨガ フローI アキラ 28日休講	18:15 ~ 19:30 ♡ ビューティ・ベルヴィス 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 22日休講	18:00 ~ 19:15 ♡ ヨガ ボディI 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 23日休講	18:30 ~ 19:45 アシュタンガI アズサ 3日休講 17日) メディテーション	18:45 ~ 20:00 ♡ ヨガ フローI カズエ 3日休講	18:30 ~ 19:45 ♡ ヨガ フローI ヤスヨ				
19:30 ~ 20:30 ♡ ヨガ リラックス ノゾミ					19:45 ~ 21:00 ヨガ ボディIII リツコ 8,15日) フローIII	19:30 ~ 20:45 ヨガ ボディII キミ 2,9日代講 23日休講 2日) ボディI(30日) ヨガ メディテーション	19:45 ~ 21:00 ♡ ビューティ・ベルヴィス ナオミ 23日休講			20:15 ~ 21:15 ♡ ヨガ リラックス カズエ 3日休講	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 3日休講			
	20:00 ~ 21:15 ♡ ヨガ ボディI レン	19:45 ~ 20:45 ♡ ヨガ・ニドラー ~寝たままヨガ~ リー 28日休講	20:00 ~ 21:00 ♡ コアコントロールピラティス・ベーシック ラム 28日休講	20:00 ~ 21:00 ♡ ヨガ リラックス ミスハ										

🌿11月の精油 (アロマ)
ラベンダー&グレープフルーツ
『冬支度 ~心と体にみずみずしさを~』

※「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。

※インストテュートの都合により、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。

11/3限定開催
16:00~17:00 ♡
メンズピラティス
ヒロコ
★男性限定・初心者