

スタジオ・ヨギー 神楽坂

tel.03-5225-3525

7

July 2017

♥: 未経験者におすすめ

- ヨガ 75分、(リラクセス60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
- マタニティ 75分

※急な代講やスケジュールの変更もございます。詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。

※祝日の18時以降のクラスは休講です。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	7:30~8:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー・ベーシック) カオリ	7:30~8:30 ウェイクアップ (ヨガ ボディ・ベーシック) ノリ	7:30~8:30 コアコントロールピラティス・ ベーシック マサコ			
					9:00~10:00 コアコントロールピラティス キョンシツ	9:00~10:15 ヨガ ボディ ミヤビ
10:30~11:30 コアコントロールピラティス・ ベーシック マユ	10:30~11:30 ヨガ リラックス ユカリ	10:30~11:30 コアコントロールピラティス・ ベーシック ケイコ	10:30~11:45 ビューティ・ベルヴィス 27日) ベルヴィス フローダンス (60分) ノリコ	10:30~11:45 ヨガ ボディ・ベーシック アキコ	10:30~11:30 コアコントロールピラティス・ ベーシック キョンシツ	10:45~12:00 ヨガ ボディ・ベーシック ミヤビ
12:00~13:15 ヨガ フロー・ベーシック 17日) 12:00~13:30 (90分) ワークショップ【ヨガの可能性】 ~ヨガで健康と美しさを手に入れる~ ミサト	12:00~13:00 フローピラティス・ベーシック ヒロミ	12:00~13:15 ビューティ・ベルヴィス 5日) ベルヴィス フローダンス (60分) ニノ	12:15~13:30 ヨガ フロー ヤッコ	12:30~13:30 コアコントロールピラティス・ ベーシック ミカ	12:00~13:15 ビューティ・ベルヴィス キョウコ	12:30~13:45 フロー・ベーシック ヒロ
13:45~14:45 産後リカバリー ヨガ (60分) ミツホ	13:30~14:45 ヨガ フロー・ベーシック キワ	13:45~15:00 マタニティ・ヨガ ヤスヨ	13:45~15:00 ヨガメディテーション・ベーシック チエ	13:45~15:00 ヨガ フロー・ベーシック リツコ	13:45~15:00 ヨガ フロー ユカリ	
17日のみ 14:00~15:15 ヨガ ボディ・ベーシック ミツホ						
<p>★7月からのクラス変更点 火曜 12:00~最終週フローピラティス ⇒ 毎週フローピラティス・ベーシック 金曜 18:45~ヨガ ボディ・ベーシック (隔週ヨガ リラックス) ⇒ 18:30~毎週ヨガリラクセス (開始時間が15分早まるのでご注意ください。) (28日は神楽坂祭りの為ヨガ ボディ・ベーシックです)</p> <p>★クラス増設のご案内 金曜、20:00~21:15 ヨガ・フロー お仕事帰りに通いやすい時間帯にしっかり動くヨガ・フローを増設しました。</p>						
15:15~16:30 マタニティ・ヨガ ミツホ	15:15~16:15 コアコントロールピラティス・ ベーシック エリ	15:30~16:45 ヨガ ボディ・ベーシック チエ	15:15~16:15 コアコントロールピラティス・ ベーシック ナオコ	15:30~16:45 アロマヨガ リツコ	15:30~16:30 ヨガ リラックス ユカリ	15:45~16:45 フローピラティス・ベーシック ジヒ
17日のみ 15:45~16:45 ヨガ リラックス ミツホ						
					17:00~18:00 コアコントロールピラティス・ ベーシック ノゾミ	17:15~18:30 ヨガ ボディ・ベーシック 30日) ヨガ フロー・ベーシック ノゾミ
18:30~19:30 コアコントロールピラティス・ ベーシック 17日) 休講 イクコ	18:30~19:45 ヨガ ボディ ケイコ	18:30~19:45 ビューティ・ベルヴィス 19日) ベルヴィス・フローダンス (60分) キョウコ	18:45~20:00 ヨガ フロー リー	18:30~19:30 ヨガ リラックス 28日のみ) 18:30~19:45 ヨガ ボディ・ベーシック ヒスク		
19:45~20:45 コアコントロールピラティス 17日) 休講 イクコ						
	20:15~21:30 ヨガ ボディ・ベーシック ノゾミ	20:00~21:00 コアコントロールピラティス・ ベーシック タッチ	20:15~21:15 ヨガ リラックス 20日) ヨガ・ニドラー(60分) (寝たまんまヨガ) ハッチ	20:00~21:15 ヨガ フロー アキナ		



ヨガ・ワークショップ

【ヨガの可能性】

~ヨガで健康と美しさを手に入れる~
 2017年7月17日(月・祝))12:00~13:30 (90分)
 講師 : ミサト
 アーサナ、呼吸法、瞑想法を上手に組み合わせ
 健康と美を!

NEW!