

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・日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

December
2017

12

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・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					
		09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ ボディ I リカ 26日フロー I								09:30 ~ 10:45 ♡ ヨガ フロー I ノゾミ 22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日代講				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 13,20,27日代講			10:30 ~ 11:45 マタニティ・ヨガ フミ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー・ヨガ フミ		11:00 ~ 12:15 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ノリコ	12/30特別開催 11:00~12:00 ヨガ・ニドラー ～寝たまんまヨガ～ ミス八	11:00 ~ 12:15 ヨガ フローⅡ アズサ 31日休講 17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 21,28日代講	12:15 ~ 12:45 ♡ チェアヨガ30min. フミ			12:00 ~ 13:00 ママヨガ フミ	12:30 ~ 13:45 ボディⅡ リカ 9,16,23日代講 30日休講	12:45 ~ 14:00 ♡ ヨガ フロー I アズサ 31日休講 17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 28日代講		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 30日休講	14:30 ~ 15:30 ♡ フローピラティス・ベーシック サトミ 10,24日コアコントロール ピラティス・ベーシック 31 日休講	
14:00 ~ 15:00 ♡ ヨガ リラックス ユカリ 11日代講		14:45 ~ 16:00 ♡ ヨガ メディテーション タグヒコ 12,26日ヨガ リラックス (60分)		14:15 ~ 15:15 ♡ フローピラティス・ベーシック イクコ 6,13日休講	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ キコ 6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 28日代講		14:45 ~ 16:00 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ユミコ 15日フローダンス(60分)		16:30 ~ 17:30 ♡ ヨガ リラックス ユカリ 8日代講		15:30 ~ 16:30 ♡ ヨガ リラックス リカ 9,16,23日代講 30日休講	16:00 ~ 17:00 ♡ ヨガ リラックス ユミ 31日休講
			16:15 ~ 17:30 アロマヨガ カヨ	16:15 ~ 17:30 ♡ ヨガ ボディ I チアキ 20,27日代講		16:00 ~ 17:15 ヨガ メディテーション リカ 28日ヨガ・ニドラー(60 分) 21,28日代講		16:30 ~ 17:30 ♡ ヨガ リラックス ユカリ 8日代講			17:00 ~ 18:15 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ミワ 9日フローダンス(60分) 30日休講	17:00 ~ 18:15 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ミワ 9日フローダンス(60分) 30日休講	16:00 ~ 17:00 ♡ ヨガ リラックス ユミ 31日休講
<p>年末年始は12月30日～1月3日全スタジオお休みさせていただきます。来年もよろしくお祈いします。 ※急な代講やスケジュールの変更もごさいます。詳細はWEB予約システムでご確認下さい。※23、30日は祝日スケジュールになります。</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 11,18,25日代講	18:30 ~ 19:45 ♡ ビューティ・ヘルヴィス エツコ	18:15 ~ 19:30 ヨガ フローⅡ リー 19,26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 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 メディテーション アズサ 22日休講 8日アシュタン ガI	18:45 ~ 20:00 ♡ ヨガ フロー I カズエ 22日休講	18:30 ~ 19:45 ♡ ヨガ フロー I ヤスヨ 30日休講		12/16特別開催 18:30~19:30 メンズピラティス ヒロコ 男性限定・初心者歓迎	
19:30 ~ 20:30 ♡ ヨガ リラックス ノゾミ 25日代講					19:45 ~ 21:00 ヨガ ボディⅢ リツコ 13,27日) フローⅢ	19:30 ~ 20:45 ヨガ ボディⅡ キミ 7日ボディ I 28日メディ テーション 7,21日代講	19:45 ~ 21:00 ♡ ビューティ・ヘルヴィス ナオミ			20:15 ~ 21:15 ♡ ヨガ リラックス カズエ 22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 22日休講 29日20:15 ～フローピラティスアドバンス (ヒロコ) 1,8日代講		
	20:00 ~ 21:15 ♡ ヨガ ボディ I レン	19:45 ~ 20:45 ♡ ヨガ・ニドラー ～寝たまんまヨガ～ リー 19、26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	20:00 ~ 21:00 ♡ ヨガ リラックス ミス八									
<p>※「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をご覧下さい。</p>												<p>※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。</p>	
<p>※天候やインストラクターの都合により、急な代講</p>													