

# スタジオ・ヨギー 町田

tel.042-739-5623

# 3

March  
2018

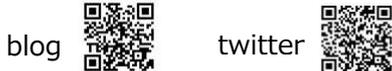
- ヨガ 60分、75分
- マタニティ 75分
- ピラティス 60分
- 産後リカバリー 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- ママヨガ 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				9:45~10:45 ママヨガ ルミ  ※30日→ 9:30~10:45 ヨガ フロー-I	9:00~10:15 シヴァナンダ ヨガI チアキ ※最終週(31日) ヨガ メディテーション ミユ ※3日→ヨガ フロー-I	9:00~10:15 アロマヨガ フロー-I ミユ
10:45~12:00 ヨガ フロー-I リオ	10:30~11:45 ヨガ ボディI ユウ	10:45~11:45 体幹コントロール ピラティスI リエ	10:30~11:45 ヨガ フロー-I ヒロ	11:00~12:00 産後リカバリー・ヨガ ルミ	10:30~11:30 体幹コントロール ピラティスI サトミ ※10日→代謝アップ ピラティスI ※24日→代謝アップ ピラティスII	10:45~12:00 ヨガ フロー-I リオ ※4日・18日→ヨガ メディテーション ※11日→ヨガ リラックス(60分)
					25日 11:45~12:15 【ワークショップ】 ピラティス進路相談会(ヒロコ)	
12:30~13:30 体幹コントロール ピラティスI タッチ ※最終週(26日) 体幹コントロール ピラティスII	12:15~13:15 ビューティ・ベルヴィス ユウ ※13日→筋膜ストレッチ ~美脚~ ※最終週(27日) ベルヴィス フローダンス♥	12:15~13:30 アロマヨガ フロー-I ミユ ※最終週(28日) アロマヨガ リラックス(60分)	12:00~13:00 ヨガ リラックス ヒロ	12:30~13:45 マタニティ・ヨガ ルミ	12:15~13:30 ヨガ フロー-I キョウコ ※10日・24日 →ヨガ ボディI	12:30~13:30 体幹コントロール ピラティスI
14:00~15:15 ヨガ ボディI マリ ※12日→ヨガ フロー-I	13:45~14:45 ヨガ ニドラー (寝たままヨガ) ミユキ	13:45~14:45 ビューティ・ベルヴィス アキコ	13:30~14:30 体幹コントロール ピラティスI サトミ ※8日・22日→代謝アップ ピラティスI	14:00~15:00 体幹コントロール ピラティスI ミキ	14:00~15:00 ヨガ リラックス キョウコ	14:00~15:15 ヨガ ボディI メイコ
		21日 15:30~17:30 【ワークショップ】 アーユルヴェーダ 生活編 (新宅昭江)			15:30~16:45 ヨガ ボディI ルミ ※10日・24日 アロマヨガ フロー-I ※17日休講	15:45~16:45 ビューティ・ベルヴィス マユミ
					17日 15:30~17:30 【ワークショップ】 女性のためのヨガ(ルミ) 31日 17:00~18:15 【セミプライベート】 ヨガ ボディI(ミユキ)	
18:45~19:45 体幹コントロール ピラティスI ハク	18:30~19:45 ヨガ ボディI リオ 6日・20日→ヨガ フロー-I	18:30~19:45 ヨガ フロー-I ルミ ※21日休講	18:30~19:30 姿勢改善ピラティス タッチ ※8日・15日・22日 →体幹コントロール ピラティスI	18:45~19:45 ビューティ・ベルヴィス マユミ		
20:00~21:15 ヨガ フロー-I アキラ	20:00~21:00 ヨガ リラックス リオ ※6日→体幹コントロール ピラティスI	20:00~21:00 ヨガ ニドラー (寝たままヨガ) ルミ ※21日休講	19:45~20:45 体幹コントロール ピラティスI タッチ ※15日 →体幹コントロール ピラティスII	20:00~21:00 ヨガ リラックス マリ ※9日 →ヨガ フロー-I (75分)		

24日(土) 11:45~  
【ワークショップ】ピラティス進路相談会  
受付前ソファでの開催となります。

3月からピラティス、ビューティ・ベルヴィスの  
クラスがリニューアルしました!  
名称やクラス開始時間などに  
変更がありますので  
ご確認をお願いいたします。

☆お知らせ☆  
※代講情報はWEBまたはスタジオ内  
掲示にてご確認ください。  
※変更箇所は赤字となっております。  
※天候やインストラクターの都合により、  
急な休講や代講になることがあります。  
赤字は限定開催です。日にちをお気を付け下さい。



最新情報から町田のオススメスポット情報まで・・・  
随時更新中です♪