

GW5 月3・4・5日午前中のクラスあります。週末は通常どおりです。

WWW.YOGASTUDIOTOKYO.COM Classes written in english are bilingual lessons

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2017年 5月			8:20~9:30 朝ヨガ むつみ		8:30~9:40 身体に良い筋トレ ハード きょうこ	9:00~10:15 むつみ 7・21日アシュタンガヨガ 14・28日ヴィンヤサヨガ
☆ 10:30~11:40 ピラティス まゆみ(休)29日	☆10:00~11:30 GYROKINESIS® あい(休)2日	10:00~10:45 燃焼系トレーニング あさこ	5月4日祝日は 10:00~11:10 ヨガ入門初級 むつみ	☆10:30~12:00 NEW ハタヨガ あさこyoga(休)26日	☆10:00~11:30 ハタヨガ あさこ 27日きょうこ	10:30~11:40 ハタヨガ入門初級 むつみ
	☆11:45~1:45 リモンテクニック あい (休)2日	☆11:00~12:10 ハタヨガ入門初級 マタニティも参加 OK あさこyoga	予約制 10:00~11:10 ヨガ入門シリーズ さちよ	12日 要予約 12:30~1:30 産後のヨガ りな	12:00~12:45 燃焼系トレーニング あさこ	28日 ☆12:30~1:30 体幹と表情筋を鍛える 呼吸・発声法 ゆきえ
時間曜日応相談 至福のプチ・アロマ トリートメント えいに			阿佐ヶ谷・あさこ ☆1:00~2:10 ヨガ入門(休)4日	NEW 2:00~2:45 燃焼系トレーニング あさこ(休)5日	1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 あさこyoga	12:30~1:40 ジェントルフローヨガ ひろこ(休)28日
				NEW 3:00~4:00 ハタヨガ あさこyoga(休)5日		14・28日 2:00~3:10 ピラティス あさみ
	NEW 4:50~5:50 ハタヨガ入門初級 りな(休)2日	NEW 5:10~6:20 ハタヨガ入門初級 きょうこ(休)3日	5:10~6:00 ハタヨガ あさこyoga(休)4日		4:00~5:20予約制 クリシュナマチャリア のヨガWS さちよ	4:00~5:20予約制 クリシュナマチャリアの ヨガWS さちよ
	NEW 6:15~7:00 ハタヨガ あさこ yoga		6:15~7:00 燃焼系トレーニング あさこ(休)4日			
NEW 7:00~8:00 身体に良い筋トレ入門 &至福のストレッチ きょうこ	NEW 7:10~8:00 ハタヨガ あさこyoga	NEW 6:40~7:40 身体に良い筋トレ入門 &至福のストレッチ きょうこ(休)3日	☆7:10~8:20 ハタヨガ入門初級 あさこyoga (休)4日			アロマ・トリートメント フルボディコース 60分/90分 えいに 予約制
予約制 8:15~9:45 至福のプチ・アロマ トリートメント えいに	9・23日 ☆8:15~9:30 サイモンソン エクササイズ ちかげ	8:00~9:00 ハタヨガ りな (休)3日	予約制 8:30~9:00 至福のプチ・アロマ トリートメント えいに			

NEW プチアロマ・トリートメントが始まります。ピンポイントでご要望の部位を(ハンド・肩回り・ふくらはぎ等)肌によく香り高い  
上質なアロマオイルで優しく施術致します。スタジオチケットが使えます。詳細はHPをご覧ください。

入会金・予約不要 ☆ 1回参加→3000円 ☆ 3ヵ月有効5回券→13000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

月謝 (毎月1日~月末有効) ◆4回券→10000円(1枚で全てのクラスに参加できます)

◆11回券→15000円 ◆16回券→20000円 ◆20回券→21600円 (☆印クラス2枚、その他クラス1枚で参加できます)

◆月謝追加1回券→1000円(月謝券がなくなったら利用できます) おつりの無いよう御協力頂きいつもありがとうございます

◇マットレンタル300円(マットはエタノールで消毒して清潔に保管されています) ◇置きマットスペース6ヵ月3000円

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2017年 6月			8:20~9:30 朝ヨガ むつみ		8:30~9:40 身体に良い筋トレ ハード きょうこ 10日代講あさこ 9:00~9:45 燃焼	9:00~10:15 4・18日アシュタンガヨガ 11・25日ヴィンヤサヨガ むつみ
☆ 10:30~11:40 ピラティス まゆみ	☆10:00~11:30 ジャイロキネシス あい	10:00~10:45 燃焼系トレーニング あさこ	9:50~11:00 NEW ハタヨガ入門初級 むつみ	☆10:15~11:40 ハタヨガ あさこ ㊟23日	☆10:00~11:30 ハタヨガ あさこ 24日代講きょうこ 10:00~11:10	10:30~11:40 ハタヨガ入門初級 むつみ
12:30~1:30 NEW ジェントルフローヨガ えいこ	☆11:45~1:45 リモンテクニック あい	☆11:00~12:10 ハタヨガ入門初級 &マタニティ あさこ	阿佐ヶ谷・あさこ ☆1:00~2:10 ハタヨガ入門㊟22日	12:15~1:15 16日産後ヨガ 要予約 りな	12:00~12:45 燃焼系トレーニング あさこ	25日☆12:30~1:30 呼吸法・体幹・表情筋 トレーニング ゆきえ
時間曜日応相談 至福のプチ・アロマ 体験 えいこ		2:15~3:00 7・21日 燃焼系 トレーニング あさこ		1:30~2:15 NEW 燃焼系トレーニング ㊟23日 あさこ	1:00~2:10 ハタヨガ入門初級 あさこ	12:30~1:40 ジェントルフローヨガ ㊟25日 ひろこ
		3:10~4:00 7・21日 ハタヨガ あさこ		2:10~3:10 NEW ハタヨガ ㊟23日 あさこ		4・18日2:00~3:10 ピラティス あさみ
5:30~6:40NEW 12・26日 ジャイロ まさこ	5:30~6:15NEW 燃焼系トレーニング あさこ	5:10~6:20 ハタヨガ入門初級 きょうこ	5:10~6:10 NEW ハタヨガ あさこ			4:00~5:20予約制 クリシュナマチャリアの ヨガWS さちよ
	6:15~7:00 NEW ハタヨガ あさこ	6:40~7:40 身体に良い筋トレ きょうこ	6:30~7:15 NEW 燃焼系トレーニング あさこ			
7:00~8:00 身体に良い筋トレ きょうこ	7:10~8:00NEW ハタヨガ りな 20日代講あさこ		☆7:10~8:20 ハタヨガ入門初級 あさこ			
	☆8:15~9:30 13・27日サイモンソン エクササイズ ちかげ	8:00~9:00 ハタヨガ入門初級 りな				アロマ・トリートメント フルボディコース えいこ 予約制

プチアロマ体験とは～ピンポイントでご要望の部位を(ハンド・肩回り・ふくらはぎ等)肌によく香り高い上質なアロマオイルで優しく施術致します(カウンセリング+施術時間30分のショートコース)スタジオチケットが使えます。詳細はHPをご覧ください。

入会金・予約不要 ☆㊟1回参加→3000円 ☆㊟3ヵ月有効5回券→13000円 (1枚で全てのクラスに参加できます)

月謝 (毎月1日～月末有効) ◆4回券→10000円(1枚で全てのクラスに参加できます)

◆11回券→15000円 ◆16回券→20000円 ◆20回券→21600円 (☆印クラス2枚、その他クラス1枚で参加できます)

◆月謝追加1回券→1000円(月謝券がなくなったら利用できます) おつりの無いよう御協力頂きいつもありがとうございます

◇マットレンタル300円(マットはエタノールで消毒して清潔に保管されています)◇置きマットスペース6ヵ月3000円