

2018年4月

代々木スタジオ

WWW.YOGASTUDIOTOKYO.COM

| MON                                 | TUE  | WED   | THU   | FRI                                       | SAT                               | SUN   |
|-------------------------------------|--|---|---|---|-----------------------------------|---|
|                                     |  |   | 8:20~9:30<br>朝ヨガ<br>むつみ                         |   | 8:30~9:40<br>身体に良い筋トレ<br>ハード きょうこ | 8:45~9:45<br>ヴィンヤサヨガ<br>むつみ                         |
| ☆10:30~11:40<br>ピラティス<br>まゆみ(休)2・9日 | ☆10:00~11:30<br>ジャイロキネシス<br>あい               | 10:00~10:45<br>燃焼トレーニング<br>あさこ 4・18日        | 10:00~11:00<br>ハタヨガ入門初級<br>むつみ                  | ☆10:00~11:10<br>ハタヨガ入門初級<br>あさこ           | ☆10:00~11:30<br>ハタヨガ<br>あさこ       | 10:00~11:10<br>ハタヨガ入門初級<br>むつみ                      |
|                                     |  | ☆11:00~12:10<br>ハタヨガ入門初級<br>妊婦さんも参加可<br>あさこ | ☆12:30~1:40<br>阿佐ヶ谷 要予約<br>ハタヨガ入門初級<br>あさこ(休)5日 | 11:40~12:10<br>アサナのための<br>筋トレ(ハード)<br>あさこ | 12:00~12:45<br>燃焼トレーニング<br>あさこ    | 11:40~12:40<br>ピラティス 麻美 1・15・29日<br>☆呼吸&体幹トレ 幸恵 22日 |
|                                     |  | 18日 2:00~3:30<br>ヨーガ・ストラ<br>さちよ 要予約         |   | 12:15~1:10<br>ハタヨガ<br>あさこ                 | 1:00~2:10<br>ハタヨガ入門初級<br>あさこ      | 1:00~2:00<br>ジェントルフローヨガ<br>ひろこ 8・22日<br>麻美 1・15・29日 |
|                                     |  |   |   | 6日 1:40~2:30<br>産後のヨガ<br>りな 要予約           |                                   | 2:30~3:30<br>ハタヨガ入門初級<br>ひろこ 8・22日<br>えいこ 1・15日     |
|                                     | 4:30~5:30<br>ハタヨガ入門初級<br>あさこ                 | 5:10~6:20<br>身体に良い<br>ヨガ入門 教子               | 5:10~5:50<br>燃焼トレーニング<br>あさこ                    | 20日 2:00~3:30<br>ヨーガ・ストラ<br>さちよ 要予約       |                                   |   |
|                                     | 5:50~6:30<br>燃焼トレーニング<br>あさこ                 |   | 5:50~6:50<br>ハタヨガ<br>あさこ                        |   |                                   | アロマトリートメント<br>チケットが使えます<br>詳細はエイコ 麻子まで              |
| 6:50~7:50<br>ハタヨガ入門初級<br>りな(休)16日   | 6:40~7:30<br>ハタヨガ<br>あさこ                     | 6:40~7:40<br>身体に良い筋トレ<br>きょうこ               | ☆7:10~8:20<br>ハタヨガ入門初級<br>あさこ                   |   |                                   |   |
|                                     | ☆8:15~9:30<br>サイモンソン<br>エクササイズ<br>ちかげ 10・24日 | 8:00~9:00<br>ハタヨガ入門初級<br>りな                 |   |   |                                   |   |

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