

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2018年 8月 代々木		www. yogastudiotokyo. com	8:20~9:30 朝ヨガ むつみ		8:30~9:40 身体に良い筋トレ 教子	8:45~9:45 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	10:00~10:50 1・8・22日ハタヨガ 15・29日燃焼トレ麻子	10:00~11:00 ハタヨガ入門 むつみ	☆10:00~11:10 ハタヨガ あさこ	☆10:00~11:30 ハタヨガ あさこ	10:00~11:10 ハタヨガ入門 むつみ
		☆11:10~12:20 ハタヨガ入門 &マタニティ あさこ	☆12:30~1:40 阿佐ヶ谷 要予約 ハタヨガ入門初級	11:40~12:10 燃焼トレーニング あさこ	12:00~12:45 燃焼トレーニング あさこ	11:40~12:40 ピラティス 12・26日麻美
				12:15~1:10 ハタヨガ あさこ	1:00~2:10 ハタヨガ入門 あさこ	ヨガ体験 1000円 5日 1:00~2:00 月謝も OK ちひろ
					ヨガ体験 1000円 25日 2:30~3:30 月謝も OK 麻美	筋トレ体験 1000円 19日 1:00~2:00 月謝も OK 教子
	4:00~4:30 燃焼トレーニング あさこ(休)28日	2:00~3:30 ヨーガ・スートラ 22日 要予約 さちよ		2:00~3:30 ヨーガ・スートラ 24日 要予約 さちよ		2:30~3:30 ハタヨガ入門 5・19・26日 ひろこ
	4:30~5:30 ハタヨガ入門初級 あさこ(休)28日		5:10~6:00 ハタヨガ あさこ		☆4:00~5:00 ボイトレ 25日 ゆきえ	
	6:20~7:30 ストレッチ& 燃焼トレ 入退室自由 あさこ(休)28日	5:30~6:30 ハタヨガ入門 きょうこ	6:10~6:55 燃焼トレーニング あさこ			
6:50~7:50 ハタヨガ入門 6・27日 りな 13・20日 きょうこ	6:50~7:30 ストレッチ& 燃焼トレーニング あさこ(休)28日	6:50~7:50 身体に良い筋トレ きょうこ	☆7:10~8:20 ハタヨガ入門 あさこ		7:00~8:00 ジェントルフローヨガ ようこ	
	14・28日 8:15~9:30 ☆サイモンソン エクササイズ ちかげ	8:00~9:00 ハタヨガ入門 りな (休)15日				アロマトリートメント チケットが使えます 詳細はエイコ 麻子まで

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