

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2018年 7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(休)14・21日	8:45~9:45 ヴィンヤサヨガ むつみ(休)1日
☆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 麻子 4・18日 燃焼トレ 11・25日 ハタヨガ	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(休)1日
		☆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 8・22日 東麻美
				12:15~1:10 ハタヨガ あさこ	1:00~2:10 ハタヨガ入門 あさこ	
9日 2:30~4:00 要予約 さちよ	31日 2:50~3:40 産後ヨガ りな 要予約	25日 2:00~3:30 ヨーガ・スートラ さちよ 要予約		27日 2:00~3:30 ヨーガ・スートラ さちよ 要予約	28日 2:30~3:30 ヨガ体験 1000円 マット代込 ワンチケも OK 東麻美	2:30~3:30 ハタヨガ入門 1・8・22日 ひろこ 15日 ちひろ
	4:00~4:30 燃焼トレーニング あさこ				☆4:00~5:00 ボイトレ 14・28日 ゆきえ	8・29日 4:00~5:00 NEW 筋トレ きょうこ
	4:30~5:30 ハタヨガ あさこ		5:10~6:00 ハタヨガ あさこ		7日 4:00~6:30 要予約 さちよ	8・29日 5:10~6:00 NEW ハタヨガ入門 きょうこ
	5:50~6:40 ハタヨガ あさこ	5:30~6:30 ハタヨガ入門 きょうこ(休)18日	6:10~6:55 燃焼トレーニング あさこ			
6:45~7:45 ハタヨガ入門 2・9日 きょうこ 23・30日 りな	6:50~7:30 燃焼トレーニング & ストレッチ あさこ	6:45~7:45 身体に良い筋トレ きょうこ(休)18日	☆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(休)7日	
	10・24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				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