



studiotyty Schedule

常温クラス

ホットクラス

2階スタジオ

新講座・変更

特別クラス・ワークショップ

女性限定

※講師名の前にある数字は開催日になります

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
7:15	講座名(時間)の後の数字は開催日になります						
8:30							アシュタンガ マイソウクラス (120分) 5,12 yuya
9:00							7:15-8:30 早朝ヨガ (75分) 19 mayu
9:30		9:30- ホット骨盤リセットヨガ(60分) 14,21,28 Risa	ピラティス (75分) 8,22 Naoko	四季ヨガ (75分) 15,29 Mayu	ホット美腸ヨガ ホット美尻ヨガ 9,23 16,30 (60分) Sao	ホットベーシック ヨガ(60分) 10,24 Risa	陰ヨガ (75分) 17 Risa
10:00						メンテナンスヨガ (75分) 11,25 Maki	朝ヨガ(75分) 12,26 Asami 5,19 Mayu
11:00							
11:30	11:30- ダーマヨガ(75分) 6,13,20,27 Asami	ハタヨガ(75分) 7,14,21,28 Mayo	肩甲骨& リストラティブヨガ (75分) 22 Kayo	はじめての エアリアルヨガ (60分) 15 Asami	気持ちいい呼吸のための ハートオブヨガ(75分) 16,30 Sao	11:00- ママ&ベビー ヨガ(60分) 17,24 Risa	11:30- NEW tyty インテンシブヨガ (ホット)(75分) 3 Asami
12:00						11:15- トラディショナルヨガ(60分) 18 Natsu	11:30- 美容/バレエ (60分) 12,26 Yoko
13:00							ピラティス (60分) 19 Shiho
14:00							
15:00							
16:00	camel	bridge	rabbit	downward dog	pigeon	cow	Aerial
17:00							15:00- アシュタンガヨガ(75分) 18 Yuya
18:00							日時変更 17:00- キャンドルヨガ(75分) 25 Eri
19:00		18:30- はじめてのエアリアルヨガ (60分) 14,21,28 Asami			18:45- NEW tytyインテンシブヨガ (ホット)(75分) 2,9,23,30 Asami		18:30- エアリアル&リストラティブヨガ (60分) 4 Asami
20:00	20:00 - 21:15 ホットアロマデトックスヨガ (75分) 6,13,20,27 Emi	ホット美姿勢ヨガ(75分) 7,14,21,28 Shiho	ホット安眠ヨガ (60分) 1,15,29 Asami	ピラティス (60分) 8,22 Shiho	20:15- エアリアルヨガ (柔軟性UP)(60分) 9,16,23,30 Asami	20:00 - 21:15 ムーンサイクルヨガ(75分) 3,10,17,24 Mayo	
21:00							
21:30							
21:45							女性限定

お知らせ

- ▷NEW「tytyインテンシブガ(HOT)」 (木)18時45分~(金)11時30分~ 体の一部に集中して美しく整え、調整するヨガです。4月はデコルテ周辺に集中した、健康にきれいになるプログラムをお届けします。講師:Asami
- ▷ハンモックを使ったヨガ「エアリアルヨガ」開講中! 初めての方、慣れない方、自信のない方は「はじめてクラス」がおすすめです!
料金/チケット5P or お月謝の2回分 or 現金3,000円 各6名定員
- ▷「ヨガ入門講座」「RYT200認定ヨガ講師養成講座」の随時受付中です。開始時期などお気軽に個別でご相談ください。
- ▷ホットヨガでは、ヨガマットの上にマットタオルもしくはバスタオルを敷いてください。 ※お持ちでない方はレンタル料300円が必要となります。

4 April 2020



LINE@ 満席のお知らせはLINEにて @nxo4634w