

スタジオ・ヨギー 池袋

tel. 03-5949-3571

1

Jan-19

📌: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
 ■ ピラティス 60分
 ■ ビューティ・ベルヴィス 60分
 ■ 筋膜ストレッチ 60分
 ■ マタニティヨガ 75分
 ■ リカバリーヨガ 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガIII 【アズサ】	9:00 ~ 10:15 フロー I 【フェイ】 6日) フローII
9:45 ~ 10:45 📌 リラックス 【トモヒロ】	9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 1日) 休講 8, 22日) ボディ I 📌	9:45 ~ 10:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】 2日) 休講		9:45 ~ 10:45 📌 リラックス 【イルリ】		
					10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I 【ヤッコ】	10:30 ~ 11:30 📌 リラックス 【レン】
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】 14日) フロー I	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 【ヒロミ】 1日) 休講	11:15 ~ 12:30 ボディ II 【ミヤビ】 2日) 休講	11:15 ~ 12:30 📌 ボディ I 【ツノチエ】 3日) 休講 10, 24日) フロー I	11:00 ~ 12:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 4日) ベルヴィスフロード ダンス 18日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ		
					12:30 ~ 13:30 📌 リラックス 【ヤッコ】 19日) ヨガ ニドラ	12:00 ~ 13:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【イクコ】 13日) 体幹コントロー ルピラティス II
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】 14日) WSヨガ	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】 1日) 休講	13:00 ~ 14:00 📌 リラックス 【ミヤビ】 2日) 休講	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピ ラティス II 【トモヒロ】 3日) 休講	13:00 ~ 14:15 フロー I 【リカ】 11, 25日) ボディ I		13:30 ~ 14:45 📌 ボディ I 【サヤ】 27日) ボディ II
					14:00 ~ 15:00 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【ヨウコ】 26日) 体幹コントロー ルピラティス II	
14:45 ~ 15:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【マリコ】	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【イルリ】 1日) 休講	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティ ス 【サトミ】 2日) 休講	14:45 ~ 15:45 📌 リラックス 【ナナ】 3日) 休講 31日) アロマヨガ リラックス	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【リカ】 11日) フローIII 【海外ゲスト】		15:15 ~ 16:15 📌 ビューティ・ベルヴィ ス 【キョウコ】 13日) ベルヴィス・フ ロードダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】 14日) 代謝アップピラ ティス II 【サトミ】			16:00 ~ 17:15 📌 ボディ I 【ナナ】 3日) 休講		15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】	
	16:30 ~ 17:45 📌 リストラティブヨガ 【ヤッコ】 1日) 休講 8, 22日) ヨガニドラ	16:45 ~ 17:45 📌 ビューティ・ベルヴィ ス 【アヤコ】 2日) 休講		16:30 ~ 17:30 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【タケマサ】 4日) 休講 25日) 代謝アップピラティ ス I	17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 12, 26日) フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 13, 27日) アシュタンガ ヨガ II
18:30 ~ 19:30 📌 リラックス 【ノブ】 14日) 休講	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ユミコ】 1日) 休講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【サトミ】 2日) 休講 9, 23日) 代謝アップピラ ティス I	18:30 ~ 19:45 フロー I 【ユウキ】 3日) 休講 17, 31日) ボディ I 📌	18:30 ~ 19:30 📌 リラックス 【キワ】 4日) 休講	※天候やインストラクターの都合により 急な代講、休講になることがあります。 ※筋膜ストレッチのクラスは、 男性、マタニティの方の ご受講はできません。 ※祝日は短縮営業となります。 ※一部クラスの変更があります。	
		19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I 【ミヤビ】 2日) 休講 9, 23日) ボディ II				
20:15 ~ 21:15 📌 体幹コントロールピラ ティス I 【ナオコ】 7日) 代謝アップピラティ ス I 14日) 休講	20:15 ~ 21:15 📌 リラックス 【マリ】 1日) 休講 8日) アロマヨガ リ ラックス		20:15 ~ 21:15 📌 体幹コントロールピ ラティス I 【ラム】 3日) 休講	20:15 ~ 21:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 【ミワ】 4日) 休講 18日) 筋膜ストレッチ 〜美脚〜		