

# スタジオ・ヨギー 池袋

tel.03-5949-3571

# 3

👉: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分  
 ■ マタニティヨガ 75分  
 ■ ビラティス 60分  
 ■ リカバリーヨガ 60分  
 ■ ビューティ・ベルヴィス 60分

Mar-19

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
					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】 3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】 12,26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】		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】	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フローI 【ヒロミ】	11:15 ~ 12:30 ボディII 【ミヤビ】	11:15 ~ 12:30 👉 ボディI 【ツノチエ】 14,28日) フローI	11:00 ~ 12:00 👉 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 1日) ベルヴィスフロードダンス		
					12:30 ~ 13:30 👉 リラックス 【ヤッコ】 16日) ヨガ ニドラー	12:00 ~ 13:00 👉 体幹コントロールピラティスI 【イクコ】 10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】	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】	13:00 ~ 14:00 👉 リラックス 【ミヤビ】	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラティスII 【トモヒロ】	13:00 ~ 14:15 フローI 【リカ】 8,22日) ボディI		13:30 ~ 14:45 👉 ボディI 【サヤ】 31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】 30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】	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティス 【サトミ】	14:45 ~ 15:45 👉 リラックス 【ナナ】 28日) アロマヨガ リラックス	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【リカ】		15:15 ~ 16:15 👉 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 10日) ベルヴィス・フロードダンス
16:00 ~ 17:15 フローI 【イルリ】			16:00 ~ 17:15 👉 ボディI 【ナナ】		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】 12,26日) ヨガニドラー	16:45 ~ 17:45 👉 ビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】		16:30 ~ 17:30 👉 体幹コントロールピラティスI 【タケマサ】 8,22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】 9,23日) フローII	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 10日) フローII 24日) アシュタンガヨガII
18:30 ~ 19:30 👉 リラックス 【ノブ】	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI 【ユミコ】	18:30 ~ 19:30 👉 体幹コントロールピラティスI 【サトミ】 13,27日) 代謝アップピラティスI	18:30 ~ 19:45 フローI 【ユウキ】 7日) ボディI 👉 21日) 休講	18:30 ~ 19:30 👉 リラックス 【キワ】	<p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※祝日は短縮営業となります。</p> <p>※一部クラスの変更があります。</p>	
		19:45 ~ 21:00 👉 ボディI 【ミヤビ】 13,27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】	20:15 ~ 21:15 👉 リラックス 【マリ】 12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】 21日) 休講	20:15 ~ 21:15 👉 ビューティ・ベルヴィス 【ミワ】 15日) ベルヴィスフロードダンス		