

# スタジオ・ヨギー 池袋

tel.03-5949-3571

# 5

👇: 未経験者におすすめ

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

May-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】
9:45 ~ 10:45 📍 体幹コントロールピラティスI 【トモヒロ】	9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【アヤ】	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】 2日) ボディI 9,23日) フローI	11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 3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】 18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】 12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】 2日) 休講	13:00 ~ 14:15 フローI 【リカ】 10,24日) ボディI		13:30 ~ 14:45 📍 ボディI 【サヤ】 19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】	
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】 1日) 14:30~代謝アップピラティスII	14:45 ~ 15:45 📍 リラックス 【ナナ】 2日) 休講 30日) アロマヨガ リラックス	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【リカ】 3日) メンズヨガ 【ユウキ】		15:15 ~ 16:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 12日) ベルヴィス・フロードダンス
16:00 ~ 17:15 フローI 【イルリ】 6日) 休講			16:00 ~ 17:15 📍 ボディI 【ナナ】 2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】 14,28日) ヨガニドラー	16:45 ~ 17:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】 1日) 16:00~メンズビューティベルヴィス 【ミワ】		16:30 ~ 17:30 📍 体幹コントロールピラティスI 【タケマサ】 10,24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】 11,25日) フローII	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 12,26日) アシュタンガヨガII
18:30 ~ 19:45 📍 ボディI 【ノブ】 6日) 休講	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】 1日) 休講 8,22日) 代謝アップピラティスI	18:30 ~ 19:45 フローI 【ユウキ】 2日) 休講 16,30日) ボディI 📍	18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【キワ】 3日) 休講	<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>※一部クラスの変更有ります。</p>	
		19:45 ~ 21:00 📍 ボディI 【ミヤビ】 1日) 休講 8,22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】 6日) 休講	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス 【マリ】 14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】 2日) 休講	20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【ミワ】 3日) 休講 17日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		