

スタジオ・ヨギー 池袋
studio yoggy ikebukuro
tel.03-5949-3571

※クラスについての詳しい内容は、
こちらをご覧ください。
※Check here for more information
(Japanese text only)



8

👤: 未経験者におすすめ

■ ヨガ(Yoga) 60分、75分
■ ピラティス (Pilates)
60分
■ ビューティ・ベルヴィス
(Beauty pelvis) 75分

■ マタニティ、ママ
(Prenatal, Mama with kid)
60分、75分

Aug-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】 12日(祝) フロー I	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】 8,22日) フロー I	11:00 ~ 12:00 📌 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 2日) ベルヴィスフローダンス		
					12:30 ~ 13:30 📌 リラックス 【ヤッコ】 17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】 11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】 12日(祝) ボディ II	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】 13日) ヨガリラックス	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】 9,23日) ボディ I		13:30 ~ 14:45 📌 ボディ I 【サヤ】
					14:00 ~ 15:00 📌 体幹コントロールピラティス I 【ヨウコ】 31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】 29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】 11日) ベルヴィス・フ ローダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】 12日(祝) 休講			16:00 ~ 17:15 📌 ボディ I 【ナナ】		15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】	
	16:30 ~ 17:30 📌 極上のリラクゼーションヨガ 【ヤッコ】 期間限定！9月まで	16:45 ~ 17:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】			17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 10,24日) フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガI 【カオルコ】 11,25日) アシュタンガヨガ II
18:30 ~ 19:45 📌 ボディ I 【ノブ】 12日(祝) 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】 14,28日) 代謝アップピラティ ス I	18:30 ~ 19:45 フロー I 【ユウキ】 1,15,29日) ボディ I 📌	18:30 ~ 19:30 📌 リラックス 【キワ】	※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になる場合がございます。 Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change. ※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。 ※すべてのクラスは日本語で行われます Class will be conducted in Japanese. ※一部クラスの変更があります。	
		19:45 ~ 21:00 📌 ボディ I 【ミヤビ】 14,28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】 12日(祝) 休講	20:15 ~ 21:15 📌 リラックス 【マリ】 13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 【マコ】	20:15 ~ 21:15 📌 ビューティ・ベルヴィス 【ミワ】 16日) 筋膜ストレッチ ~美脚~		