

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)



10

Oct-19

👉: 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

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】 7日) 代謝アップピラティスI	9:45 ~ 10:45 📌 リラククス 【アヤ】	9:45 ~ 10:45 📌 体幹コントロールピラティスI 【ナオコ】 9日) 休講		9:45 ~ 10:45 📌 リラククス 【イルリ】		
		d			10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フローI 【ヤッコ】	10:30 ~ 11:30 📌 リラククス 【レン】
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】 14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】 9日) 休講	11:15 ~ 12:30 📌 ボディI 【ツノチエ】 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		
					12:30 ~ 13:30 📌 リラククス 【ヤッコ】 19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】 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(祝) ボディII	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】 22日) リラククス	13:00 ~ 14:00 📌 リラククス 【ミヤビ】 9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】	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 【サヤカY】
					14:00 ~ 15:00 📌 体幹コントロールピラティスI 【ユウコ】 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】	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティス 【サトミ】 9日) 休講	14:45 ~ 15:45 📌 リラククス 【ナナ】 31日) アロマヨガ リラククス	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】 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(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】 期間限定開催 2019年10月未まで	16:45 ~ 17:45 📌 ビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】 9日) 休講			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 ~ 19:45 📌 ボディI 【ノブ】 14日(祝) 休講	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローI 【ユミコ】 22日) 休講	18:30 ~ 19:30 📌 体幹コントロールピラティスI 【サトミ】 9日) 休講 23日) 代謝アップピラティスI	18:30 ~ 19:45 フローI 【ユウキ】 10,24日) ボディI 📌	18:30 ~ 19:30 📌 リラククス 【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.	
		19:45 ~ 21:00 📌 ボディI 【ミヤビ】 9日) 休講 23日) ボディII			※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。	
20:15 ~ 21:15 📌 体幹コントロールピラティスI 【ナオコ】 14日(祝) 休講	20:15 ~ 21:15 📌 リラククス 【マリ】 8日) アロマヨガ リラククス 22日) 休講		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】 18日) 筋膜ストレッチ ~美脚~	※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。	