

スタジオ・ヨギー 大宮

studio yoggy omiya

tel.048-640-7707

👤: 未経験者におすすめ (for beginner)

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

※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)



November
2019

11

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	9:15 ~ 10:30 ヨガフロー II ハッチ	9:30 ~ 10:45 ヨガボディ I マサト				9:15 ~ 10:15 体幹コントロールピ ラティス II マイコ
10:30 ~ 11:45 👤 ヨガボディ I ヨシミ	10:45 ~ 11:45 👤 ヨガリラックス ハッチ		10:30 ~ 11:30 👤 アロマヨガ リラッ ス サイコ	10:30 ~ 11:45 👤 美尻ピラティス ユミ	10:30 ~ 11:45 👤 ビューティ・ベル ヴィス ユマ	10:30 ~ 11:30 👤 体幹コントロールピ ラティス I マイコ
12:15 ~ 13:15 👤 温活ヨガ ヨシミ	12:15 ~ 13:15 👤 ビューティ・ベルヴィ ス キヨコ	11:00 ~ 12:00 👤 ビューティ・ベルヴィ ス アヤコ	12:15 ~ 13:15 産後リカバリーヨガ サイコ	11:45 ~ 12:45 ママヨガ ユマ	12:00 ~ 13:15 👤 ヨガボディ I サトミ	10:30 ~ 11:45 (10日のみ) メンズヨガ ミズハ
13:45 ~ 15:00 (4日のみ) ヨガフロー II ヤッコ	13:45 ~ 15:00 👤 ヨガボディ I ミヤビ		12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I カコ	12:15 ~ 13:15 👤 体幹コントロール ピラティス I クレイ	12:00 ~ 13:15 👤 ヨガボディ I ジュンコ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I ミズハ
14:00 ~ 15:00 👤 アロマヨガ リラックス (4日のみ)15:30 ~ 16:30 ヤッコ	15:15 ~ 16:15 👤 ヨガリラックス 12日,26日) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ ミヤビ	14:30 ~ 15:30 👤 体幹コントロールピラ ティス I キイ	14:15 ~ 15:15 👤ミワ 7日)前腕ストレッチ〜整顔 14日)前腕ストレッチ〜くびれ 21日)前腕ストレッチ〜美脚 28日) ビューティ・ベルヴィス	13:30 ~ 14:30 👤 ヨガリラックス ミヤビ	13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I マリコ	13:45 ~ 15:00 ヨガボディ II エリコ
		16:00 ~ 17:00 👤 ヨガリラックス シュリ			15:00 ~ 16:15 👤 ヨガフロー II ナオ	15:45 ~ 16:45 👤 ヨガリラックス 24日)ヨガボディ I トモ
					16:45 ~ 17:45 👤 ヨガリラックス ナオ	15:30 ~ 16:30 👤 代謝アップピラティス I タケマサ
						16:45 ~ 17:45 👤 エクササイズローラーピ ラティス 9日、23日)体幹コント ロールピラティス II タケマサ
18:15 ~ 19:30 👤 ヨガボディ I シュリ	18:30 ~ 19:30 👤 代謝アップピラティス I 12,26日) 体幹コントロール ピラティス I タケマサ	18:00 ~ 19:00 👤 ヨガニドラー〜寝たまん まヨガ 13日,27日) ヨガリラッ ス ヤッコ	18:30 ~ 19:30 👤 アロマヨガ リラックス エリコ	18:30 ~ 19:45 👤 ヨガフロー I ユッキー	18:00 ~ 19:00 👤 体幹コントロール ピラティス I ユミ	
		18:45 ~ 19:45 👤 ビューティ・ベルヴィス 12日) ベルヴィス・フ ローダンス ミワ		19:00 ~ 20:00 👤 温活ヨガ ナナエ		
19:45 ~ 20:45 👤 ヨガリラックス シュリ	19:45 ~ 20:45 👤 美尻ピラティス タケマサ	19:30 ~ 20:45 アロマヨガ フロー I ヤッコ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー II ミズハ	20:00 ~ 21:15 ヨガメディテー ション ユッキー		

★11月開催 おすすめのクラス

◆温活ヨガ(11・12月限定)

月曜 12:15~13:15 講師: ヨシミ

木曜 19:00~20:00 講師: ナナエ

「温活ヨガ」では、効率よく体を温めるために、インナーマッスルを使い、大きな筋肉を動かすことで全身の血流を促し、効率よく代謝を高めます。
温活ヨガで、体を温めるのに効果的な大きな筋肉の働きを活性化させて、体の巡りを改善させましょう！

※11月4日は祝日のため特別スケジュールとなります

※12月30日はスタジオメンテナンスの為定休日となります。

※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。