

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)



December
2019

12

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 18日) ヨガボディ II 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・ベル 27日) ベルヴィス・ フローダンス ジュンコ	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	11:00 ~ 12:00 👤 ヨガリラックス 26日) ヨガメディテー ション カコ	12:00 ~ 13:15 👤 ヨガボディ I サトミ	12:00 ~ 13:15 👤 ヨガボディ II マリコ
14:00 ~ 15:00 👤 アロマヨガ リラックス 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	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
	15:15 ~ 16:15 👤 ヨガリラックス 10日,24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 5日)前腕ストレッチ〜整顔 12日)前腕ストレッチ〜くびれ 19日)前腕ストレッチ〜美脚 26日) ビューティ・ベルヴィス		15:00 ~ 16:15 👤 ヨガフロー II 28日) ヨガボディ III ナオ	15:45 ~ 16:45 👤 ヨガリラックス 29日) ヨガニドラー トモ
		16:00 ~ 17:00 👤 ヨガリラックス シュリ			16:45 ~ 17:45 👤 エクササイズローラー ピラティス 14日、28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 10,24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 11日,25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 10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		

★12月開催 おすすめのクラス
◆108回太陽礼拝 〜心地良い一年の締めくくりを〜
9:30〜11:30 講師: ヤッコ
「このワークショップでは、太陽礼拝を108回行います。
今この瞬間に集中して無心に動いた後、心地良いシャヴァーサナと
瞑想の時間を経て、心と体の変化を感じてみましょう。」

★説明会日程
◆2020年3月1日(日)スタート
ペーシクトレーニングコース体験クラス付説明会 講師: マリコ
・価格: 一般500円(税抜) / 月会費会員・ロハスメンバー無料
12月22日(日) 13:30〜14:30

年末年始のお知らせ
【休業日】2019/12/30(月)〜2020年1/3(金)
※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。
※すべてのクラスは日本語で行われます