

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)



1

👇: 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) 60分

Jan-21

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A	A	A	A	A	A	A	
定休日					9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガⅠ アズサ 16日.30日) アシュタンガヨガⅡ	9:00 ~ 10:15 フローⅠ フェイ	
					10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フローⅠ ヤッコ		
	11:15 ~ 12:30 アロマヨガ フローⅠ ヒロミ	11:15 ~ 12:30 ヨガアライメントⅠ ミヤビ	11:15 ~ 12:30 📍 ヨガビギナー ツノチエ 14日.28日) フローⅠ	11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス キョウコ			11:00 ~ 12:00 📍 リラックス レン
						12:45 ~ 13:45 📍 リラックス ヤッコ	12:30 ~ 13:30 📍 ピラティスビギナー イクコ 10日) 体幹コントロールピラティスⅠ
	13:00 ~ 14:00 📍 ピラティスビギナー ハク	13:00 ~ 14:00 📍 リラックス ミヤビ	13:00 ~ 14:00 📍 ピラティスビギナー ノリ	13:00 ~ 14:15 フローⅠ リカ			
		14:30 ~ 15:45 フローⅠ ヨシミ	14:30 ~ 15:30 📍 リラックス ナナ	14:45 ~ 16:00 フローⅡ アズサ	14:30 ~ 15:30 📍 ピラティスビギナー ヨウコ 16日.30日) 体幹コントロールピラティスⅠ	14:15 ~ 15:30 📍 ヨガビギナー サヤカY	
	16:30 ~ 17:30 📍 リラックス ヤッコ					16:15 ~ 17:30 フローⅠ ユキ	16:00 ~ 17:00 📍 ビューティ・ベルヴィス キョウコ 17日) ベルヴィス・フローダンス
	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローⅠ ユミコ	18:30 ~ 19:30 📍 ピラティスビギナー イクコ		スタジオ オー ズ	18:45 ~ 19:45 📍 リラックス キワ	<p>※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.</p> <p>※コロナ対策による混雑緩和のため、インターバルの延長及びクラス変更がございます。</p> <p>※すべてのクラスは日本語で行われます Class will be conducted in Japanese.</p>	
	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス マリ 12日) アロマヨガリラックス	20:00 ~ 21:15 📍 ヨガビギナー ミヤビ			20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ベルヴィス ミワ		