

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)



5

May-25

- ヨガ(Yoga) 60分 75分
- ピラティス(Pilates) 60分
- ピューティペリヴィス 60分
- マタニティヨガ 75分
- ヨギーパーソナル 60分
- 個別メンテナンス 30分

■: 未経験者におすすめ
(for beginner)

【受付開始時間】

朝夜オープンは、クラス開始 **30分前** より受付いたします。
クラス間は、クラス開始 **35分前** より受付いたします。

※天候やインストラクターの都合により、急な代講・休講になることがあります。詳細はWEBにてご確認下さい。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
【受付開始時間】						
10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I マドリ	10:30 ~ 11:30 ペラヴィス(骨盤)ワーク アヤコ	10:30~11:45 7日21日) ヨガアライメント I 14日28日) ヨガビギナー マリコ		10:30~11:30 ゆったりヨガフロー ノゾミ	9:00 ~ 10:15 3日17日31日) アシュタンガヨガ I 10日24日) アシュタンガヨガ II ヨーアイチ	9:00 ~ 10:15 ヨガフロー I フェイ
12:15 ~ 13:15 ■ ピラティスピギナー ナオコ	12:00~13:15 アロマヨガ フロー I ヒロミ	12:15 ~ 13:15 ヨガリラックス ヒロ		12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ユキキ 妊娠16週以降からご受講いただけます。 2日)代講 ノゾミ	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I ヤッコ	11:00 ~ 12:00 ■ ヨガリラックス レン
14:00 ~ 15:00 ■ アロマヨガリラックス アヤコT	6日のみ開催 13:45~ 14:45 ピラティスピギナー ■ ヒロミ	13:45~ 14:45 ピラティスピギナー ■ 28日) 体幹コントロールピラティス I ジュン		13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティスピギナー ■ ミキ	12:45 ~ 13:45 ヨガリラックス ヤッコ	12:30 ~ 13:30 ピラティスピギナー ■ ヒロミ 11日)体幹コントロールピラティス I
5日のみ開催 15:30 ~ 16:45 アシュタンガヨガ I ヨーアイチ				16日のみ開催 15:15~16:30 プレミアム会員限定 (ヨガ) 「リリース&フロー」 ~サイドライン~横のつながりをリ リースして側屈をスムーズに! リカ	14:15 ~ 15:15 3日17日31日) 体幹コントロールピラティス I 10日24日) ピラティスピギナー ■ ヨウコ 3日)代講 アヤコS	14:00 ~ 15:00 ペラヴィス(骨盤)ワーク ■ 18日) ペルヴィス・フローダンス キヨウコ
6日)休講		定休日			スタジオclose	
14 : 00~15 : 00 ヨギーパーソナル (ヨガ)		スタジオclose			スタジオclose	
1・3・5週目) ヒロミ 2・4週目) ヤッコ		定休日			スタジオclose	
新規体験 ¥ 5000円(税込) 前日18時までのご予約制		スタジオclose			スタジオclose	
※新規体験または月会費プラス入会の方 が対象となります。		定休日			スタジオclose	
16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス ヤッコ		定休日			スタジオclose	
6日)休講		定休日			スタジオclose	
17 : 30~18 : 30 ヨギーパーソナル (ピラティス)		定休日			スタジオclose	
ミカ		定休日			スタジオclose	
新規体験 ¥ 5000円(税込) 前日18時までのご予約制		定休日			スタジオclose	
※新規体験または 月会費プラス入会の方 が対象となります。		定休日			スタジオclose	
19:00~20:15 ヨガアライメント I リカ		定休日			スタジオclose	
5日)休講		定休日			スタジオclose	
18:45 ~ 19:45 ピラティスピギナー ミカ		定休日			スタジオclose	
6日)休講		定休日			スタジオclose	
20:15 ~ 21:15 アロマヨガリラックス マリ		定休日			スタジオclose	
6日)休講		定休日			スタジオclose	
18:30~19:45 7日21日) ヨガビギナー ■ トモ		定休日			スタジオclose	
18:45 ~ 19:45 ヨガリラックス キワ		定休日			スタジオclose	
20:00 ~ 21:00 ピラティスピギナー マコ		定休日			スタジオclose	
20:15 ~ 21:15 ペラヴィス(骨盤)ワーク ミワ		定休日			スタジオclose	

※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ことがあります。
Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change.
※すべてのクラスは日本語で行われます。Class will be conducted in Japanese.

※なるべく多くの方にクラスを受講していただく為、予約したクラスへの参加が難しい場合は、
前日24時までに事前キャンセルを下さいますよう、ご協力をお願いいたします。
※ご予約・ご見学・各種手続き・電話受付・受講受付等は 営業時間中にご案内いたします。



STUDIOYOGGY_IKEBUKURO