

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

👤：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 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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
【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・休講になることがございます。詳細はWEBにてご確認ください。					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 ヨーイチ	9:00 ~ 10:15 ヨガフロー I フェイ
10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I マドリ	10:30 ~ 11:30 ベルヴィス(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 マソコ	定休日	10:30~11:30 ゆったりヨガフロー ノソミ		
12:15 ~ 13:15 ピラティスビギナー 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 ノソミ	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 ピラティスビギナー ヒロミ	13:45~ 14:45 ピラティスビギナー 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 I ミキ	12:45 ~ 13:45 ヨガリラックス ヤッコ	12:30 ~ 13:30 ピラティスビギナー 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) ピラティスビギナー ユウコ 3日)代講 アヤコS	14:00 ~ 15:00 ベルヴィス(骨盤)ワーク 18日) ベルヴィス・フロードダンス キョウコ
	6日)休講 14:00~15:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) 1・3・5週目) ヒロミ 2・4週目) ヤッコ 新規体験 ¥5000円(税込) 前日18時までのご予約制 ※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。				15:45 ~ 17:00 ヨガフロー I トモ 17日)代講 ユウコ	15:30 ~ 16:45 ヨガビギナー サヤカY
スタジオclose	16:00 ~ 17:00 ヨガリラックス ヤッコ 6日)休講	スタジオclose				4日のみ開催 17:15 ~ 18:45 WS「ジャンプに挑戦！～チャレンジは宇宙からのギフト～」 トモコ
	6日)休講 17:30~18:30 ヨギーパーソナル (ピラティス) ミカ 新規体験 ¥5000円(税込) 前日18時までのご予約制 ※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。					スタジオclose
19:00~20:15 ヨガアライメント I リカ 5日)休講	18:45 ~ 19:45 ピラティスビギナー ミカ 6日)休講	18:30~19:45 7日21日) ヨガビギナー 14日28日) ヨガフロー I トモ		18:45 ~ 19:45 ヨガリラックス キワ		
	20:15 ~ 21:15 アロマヨガリラックス マリ 6日)休講	20:00 ~ 21:00 ピラティスビギナー マコ		20:15 ~ 21:15 ベルヴィス(骨盤)ワーク 9日) ベルヴィス・フロードダンス ミワ		

※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ことがございます。
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させていただきますよう、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。