

スタジオ・ヨギー 池袋

tel.03-5949-3571

4

👇: 未経験者におすすめ

🟡 ヨガ 60分、75分
🟢 ピラティス 60分

🟣 マタニティ、ママ 60分、75分

Apr-18

🟠 ビューティ・ベルヴィス 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
※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。						
9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【トモヒロ】	9:30 ~ 10:45 フロー I 【アヤ】 10,24日)ボディ I 📍	9:45 ~ 10:45 📍 体幹コントロールピラティス I 【ナオコ】		9:45 ~ 10:45 📍 リラックス 【イルリ】		9:00 ~ 10:15 アシュタンガヨガ III 【アズサ】 9:00 ~ 10:15 フロー I 【フェイ】 1日)フロー II
					10:45 ~ 12:00 アロマヨガ フロー I 【ヤッコ】	10:30 ~ 11:30 📍 リラックス new! 【レン】
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】 30日(祝) フロー I	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー I 【ヒロミ】	11:15 ~ 12:30 ボディ II 【ミヤビ】	11:15 ~ 12:30 📍 ボディ I 【ツノチエ】 12,26日)フロー I	11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 6日)ベルヴィス・フローダンス 20日)筋膜ストレッチ*		
				🌸 4月のテーマ ~くびれ~ 🌸	12:30 ~ 13:30 📍 リラックス 【ヤッコ】 21日)ヨガ ニドラー	12:00 ~ 13:00 📍 体幹コントロールピラティス I 【イクコ】
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】 30日(祝) ボディ II	13:00 ~ 14:00 産後リカバリー・ヨガ 【イルリ】	13:00 ~ 14:00 📍 リラックス 【ミヤビ】	13:00 ~ 14:00 体幹コントロールピラティス II new! 【トモヒロ】	13:00 ~ 14:15 マタニティ・ヨガ 【リカ】		13:30 ~ 14:45 📍 ボディ I new! 【サヤ】 29日)ボディ II
					14:00 ~ 15:00 体幹コントロールピラティス II 【ヨウコ】	
14:45 ~ 15:45 📍 体幹コントロールピラティス I 【マリコ】	14:45 ~ 16:00 マタニティ・ヨガ 【イルリ】	15:00 ~ 16:00 マタニティ・ピラティス 【サトミ】	14:45 ~ 15:45 📍 リラックス 【ナナ】 26日)アロマヨガ リラックス	14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 13,27日)ボディ I 📍		15:15 ~ 16:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】 30日(祝) 代謝アップピラティス			16:00 ~ 17:15 📍 ボディ I 【ナナ】		15:30 ~ 16:45 フロー I 【ユキ】	
	16:30 ~ 17:45 リストラティブヨガ 【ヤッコ】 10,24日)リラックス 📍	16:45 ~ 17:45 📍 ビューティ・ベルヴィス 【アヤコ】		16:30 ~ 17:30 📍 姿勢改善ピラティス 【タケマサ】 20日)体幹コントロールピラティス I 📍	17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 14,28日)フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガ I 【カオルコ】 8,22日)アシュタンガ II
18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【チエ】 30日(祝) 休講	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I new! 【ユミコ】 10,24日)フロー I	18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロールピラティス I 【サトミ】 11,25日)代謝アップピラティス	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I 【ヤスヨ】	18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【キフ】	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>4月のお知らせ</p> <p>※担当インストラクター変更!!</p> <p>※一部クラス変更!!</p> <p>✓火曜日18:30 ボディ I・II ユミ⇒ユミコ</p> <p>✓日曜日10:30 ヨガリラックス ノゾミ⇒レン</p> <p>✓日曜日13:30 ボディ I・II ユミ⇒サヤ</p> <p>✓木曜日13:00 ボディ II ⇒体幹コントロールピラティス II</p> </div>	
		19:45 ~ 21:00 📍 ボディ I 【ミヤビ】 11,25日)ボディ II				
20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラティス I 【ナオコ】	20:15 ~ 21:15 📍 リラックス 【マリ】 10日)アロマヨガ リラックス		20:15 ~ 21:15 📍 体幹コントロールピラティス I 【ラム】	20:15 ~ 21:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【ミフ】		