

# スタジオ・ヨギー 池袋

tel.03-5949-3571

# 6

Jun-18

👉: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分/75分
- ピラティス 60分
- ビューティ・ベルヴィス 60分
- 筋膜ストレッチ 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】 12,26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】 3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 【レン】
11:15 ~ 12:15 産後リカバリー・ヨガ 【アヤ】	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】 14,28日)フロー I	11:15 ~ 12:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 1日)ベルヴィス・フローダンス 15日)筋膜ストレッチ~整顔~		
					12:30 ~ 13:30 📍 リラックス 【ヤッコ】 16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】 10日)体幹コントロールピラ
13:00 ~ 14:00 ママヨガ 【アヤ】	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 【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 【サヤ】 24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】 9,23日)体幹コントロールピラティ	
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】 28日)アロマヨガ リラックス 📍	14:45 ~ 16:00 フロー I 【リカ】 8,22日)ボディ I 📍		15:15 ~ 16:15 📍 ビューティ・ベルヴィス 【キョウコ】 10日)ベルヴィス・フロー ダンス
16:00 ~ 17:15 フロー I 【イルリ】			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】 12,26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 📍 体幹コントロールピラ ティス I 【タケマサ】 8,22日) 代謝アップピラティス I	17:00 ~ 18:15 メディテーション 【ユキ】 9,23日)フロー II	16:45 ~ 18:00 アシュタンガヨガ I 【カオルコ】 10,24日)アシュタンガヨガ II
18:30 ~ 19:30 📍 リラックス 【チエ】 25日) ヨガニドラー	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I 【ユミコ】 12,26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】 13,27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 【キワ】	 <p>🌈6月のお知らせ🌈</p> <p>◎毎週金曜16:30~ジェントルピラティス</p> <p>⇒体幹コントロールピラティス I に変更となります (2,4週目は代謝アップピラティス I)</p> <p>🌞もうすぐ夏本番! 🌞</p> <p>ヨガ、ピラティスでカラダを引き締め ベルヴィスで整えましょう🌞</p> 	
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】 12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 【ミワ】 15日)筋膜ストレッチ~美脚~		