

スタジオ・ヨギー 池袋

tel.03-5949-3571

11

November 2017

♥: 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 75分
■ マタニティ 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
9:45~10:45 ヨガ リラックス トモヒロ	9:30~10:45 ヨガ フロー I 14,28日)ヨガ ボディ I ユカリン	9:45~10:45 コアコントロールピラティス・ ベーシック ナオコ		9:45~10:45 ヨガ リラックス イルリ NEW	9:00~10:15 アシュタンガヨガⅢ アズサ 10:45~12:00 アロマヨガ ヤッコ	9:00~10:15 ヨガ フロー I 5日) ヨガ フロー II NEW フェイ 10:30~11:30 ヨガ リラックス ノゾミ
11:15~12:15 産後リカバリーヨガ アヤ	11:00~12:15 アロマヨガ ユカリン	11:15~12:30 ヨガ ボディ II ミヤビ	11:15~12:30 ヨガ ボディ I 9,23日)ヨガ フロー I ツノチエ	11:15~12:30 ビューティ・ベルヴィス 3日)ベルヴィスフロードダンス(60分) キョウコ		12:00~13:00 コアコントロールピラティス・ ベーシック 12日)コアコントロールピラティス イクコ
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 ヨガ リラックス ミヤビ	13:00~14:15 ヨガ ボディ II トモヒロ	13:00~14:15 マタニティヨガ 3日祝) メンズヨガ ※男性限定 リカ		13:30~14:45 ヨガ ボディ I 26日)ヨガ ボディ II ユミ
14:45~15:45 コアコントロールピラティス・ ベーシック マリコ	14:45~16:00 マタニティヨガ イルリ		14:45~15:45 ヨガ リラックス 23日祝) WS開催のため休講 ナナ	14:45~16:00 ヨガ フロー I 10,24日)ヨガ ボディ I リカ	14:00~15:00 コアコントロールピラティス 11,25日)コアコントロールピラ ティス・ベーシック ヨウコ	
		15:00~16:00 マタニティピラティス サトミ				15:15~16:30 ビューティ・ベルヴィス 12日)ベルヴィスフロードダンス (60分) キョウコ
16:00~17:15 ヨガ フロー I イルリ	16:30~17:45 リストラティブヨガ 14,28日)ヨガ リラックス(60分) ヤッコ	16:45~18:00 ビューティ・ベルヴィス アヤコ	16:00~17:15 ヨガ ボディ I 23日祝) WS開催のため休講 ナナ	16:30~17:30 ジェントルピラティス 24日)フローピラティス・ベーシック タケマサ	15:30~16:45 ヨガ フロー I ユキ	
					17:00~18:15 ヨガ ボディ II 4日)ヨガ メディテーション 11,25日)ヨガ フロー II ユキ	17:00~18:15 アシュタンガヨガ I 12,26日)アシュタンガヨガ II カオルコ
18:30~19:30 ヨガ リラックス 27日)ヨガ ニドラー チエ	18:30~19:45 ヨガ ボディ I 14,28日) ヨガ フロー I ユミ	18:30~19:30 コアコントロールピラティス・ ベーシック 8,22日)フローピラティス・ベーシッ ク サトミ	18:30~19:45 アロマヨガ 23日祝) 休講 ヤスヨ	18:30~19:30 ヨガ リラックス 3日祝) 休講 キワ		
		19:45~21:00 ヨガ ボディ I 8,22日)ヨガ ボディ II ミヤビ				
20:15~21:15 コアコントロールピラティス・ ベーシック ナオコ	20:15~21:15 ヨガ リラックス マリ		20:15~21:15 コアコントロールピラティス・ ベーシック 23日祝) 休講 ラム	20:00~21:15 ビューティ・ベルヴィス 17日)ベルヴィスフロードダンス(60分) 3日祝) 休講 ミワ		

☆23日(水)池袋開講☆
女性の為のワークショップ
*14:45~16:15 ヨガ<アヤ>
『ハートと子宮を結ぶヨガ』
*16:45~18:15 ベルヴィス<ミワ>
『冷えとむくみ対策 機能的な美脚をつくる』