

スタジオ・ヨギー 池袋

9

tel.03-5949-3571

♥: 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

September 2017

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 12,26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			9:00~10:15 アシュタンガヨガⅢ アズサ	9:00~10:15 ヨガ フロー I フェイ
					10:45~12:00 アロマヨガ 16日) ヨガ ボディ I ヤッコ	10:30~11:30 ヨガ リラックス ノゾミ
11:15~12:15 産後リカバリ-ヨガ 18日) ヨガ フロー I アヤ	11:00~12:15 アロマヨガ ユキキ	11:15~12:30 ヨガ ボディ II ミヤビ	11:15~12:30 ヨガ ボディ I 14,28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 1日)ベルヴィスフローダンス(60分) キョウコ		
					12:30~13:30 ヨガ リラックス 16日) ヨガ ニドラー ヤッコ	12:00~13:00 コアコントロールピラティス・ベーシック 10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 18日) ヨガ ボディ II アヤ	13:00~14:00 産後リカバリ-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 ヨガ フロー I 8,22日) ボディ・ベーシック リカ		13:30~14:45 ヨガ ボディ I 24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 18日) 14:30~15:30 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 ナナ	14:45~16:00 マタニティヨガ リカ	14:00~15:00 コアコントロールピラティス 9,23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 10日)ベルヴィスフローダンス(60分) キョウコ
16:00~17:15 ヨガ フロー I 18日) 休講 イルリ	16:30~17:45 リストラティブヨガ 12,26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 ナナ	16:30~17:30 ジェントルピラティス 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 2日) ヨガ メディテーション 9,23日) ヨガ フロー II ユキ	17:00~18:15 アシュタンガヨガ I 10,24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 18日) 休講 25日) ヨガ ニドラー チエ	18:30~19:45 ヨガ ボディ I 12,26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 13,27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 ヤスヨ	18:30~19:45 ヨガ リラックス キワ		
		19:45~21:00 ヨガ ボディ I 13,27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 18日) 休講 ナオコ	20:15~21:15 ヨガ リラックス 12日) アロマヨガ(75分) マリ		20:15~21:15 コアコントロールピラティス・ベーシック ラム	20:00~21:15 ビューティ・ベルヴィス 15日)ベルヴィスフローダンス(60分) ミワ		

★ YOGA CLASS ★

一部名称が変わりました

Yoga Body - Basic ⇒ Yoga **Body I**
 Yoga Body ⇒ Yoga **Body II**
 Yoga Flow - Basic ⇒ Yoga **Flow I**
 Yoga Flow ⇒ Yoga **Flow II**
 Yoga Meditation Basic ⇒ Yoga **Meditation**