

# スタジオ・ヨギー 池袋

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・ペルヴィス 75分  
■ マタニティ 60分、75分

# 2

February 2018

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 13,27日)ヨガ ボディ I アヤ	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	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 7日) ヨガ フロー II フェイ
11:15~12:15 産後リカバリーヨガ 12日) ヨガフロー I (75分) アヤ	11:00~12:15 アロマヨガ ヒロミ	11:15~12:30 ヨガ ボディ II ミヤビ	11:15~12:30 ヨガ ボディ I 8,22日)ヨガ フロー I ツノチエ	11:15~12:30 ビューティ・ペルヴィス 2日)ペルヴィスフロードダンス(60分) キョウコ	10:45~12:00 アロマヨガ ヤッコ	10:30~11:30 ヨガ リラックス ノゾミ
13:00~14:00 ママヨガ 12日) ヨガボディ II (75分) 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 リカ	12:30~13:30 ヨガ リラックス 17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 11日)コアコントロールピラティス イクコ
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 ナナ	14:45~16:00 ヨガ フロー I 9,23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 10,24日)コアコントロールピラ ティス・ベーシック ヨウコ	13:30~14:45 ヨガ ボディ I 25日) ヨガボディ II ユミ
		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・ペルヴィス 11日)ペ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 12日) フローピラティス(60分) サトミ	16:30~17:45 リストラティブヨガ 13,27日)ヨガ リラックス(60分) ヤッコ	16:45~18:00 ビューティ・ペルヴィス 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 23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 メディテーション 10,24日)ヨガ フロー II ユキ	17:00~18:15 アシュタンガヨガ I 11,25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 12日) 休講 26日) ヨガ ニドラー チエ	18:30~19:45 ヨガ ボディ I 13,27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 14,28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	18:30~19:30 ヨガ リラックス キワ		
		19:45~21:00 ヨガ ボディ I 14,28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 12日) 休講 ナオコ	20:15~21:15 ヨガ リラックス 13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	20:15~21:30 ビューティ・ペルヴィス 16日)ペルヴィス・フロードダンス (60分) ミワ		

**2月 ☆おすすめ☆**

★メンズウェア入荷しました!  
バレンタインギフトに◎

★2018春新作サンクチュアリ  
続々入荷予定!

★NEW YEARキャンペーン  
2/28まで  
Happy Valentine's Day!