

# スタジオ・ヨギー 丸井錦糸町

## studio yoggy maruikinshicho

tel.03-5625-3651

※クラスについての詳しい内容は、  
こちらをご覧ください。  
※Check here for more information  
(Japanese text only)



11

■: 未経験者におすすめ (for beginner)

■ヨガ(Yoga) 60分、75分

■ピラティス (Pilates) 60分

■マタニティ、ママ (Prenatal, Mama with kid)

60分、75分

■ビューティ・ペルヴィス

(Beauty pelvis) 60分

November

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
			09:30 ~ 10:45 ヨガフロー! ヤッコ			
10:30 ~ 11:30 エクササイズローラー <sup>11、25日)</sup> ピラティス タケマサ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ペル ヴィス 5日) 筋膜ストレッチ ~くびれ	10:30 ~ 11:30 産後リカバリーヨガ ミヅホ	11:15 ~ 12:15 体幹コントロールピラ ティス! イクコ	10:45 ~ 11:45 ビューティ・ペルヴィ ス ミワ 15日) ペルヴィス・フ ローダンス	10:00 ~ 11:00 代謝アップピラティス タケマサ	10:00 ~ 11:15 ヨガボディ II サヤカ
12:00 ~ 13:15 ヨガボディ I ジュンコ	12:00 ~ 13:00 アロマヨガ リラッ クス アキコ	12:00 ~ 13:15 マタニティヨガ ミヅホ	12:45 ~ 13:45 ヨガリラックス ヤスコ	12:15 ~ 13:15 温活ヨガ マリ	11:15 ~ 12:30 ヨガボディ I ヒロミ	11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I サヤカ 10、24日) ヨガフロー I
13:45 ~ 14:45 ビューティ・ペルヴィ ス キヨウコ 4日) 筋膜ストレッチ ~ 整顔	13:30 ~ 14:45 ヨガボディ I アキコ	13:45 ~ 14:45 体幹コントロールピラ ティス! ケイコ		13:45 ~ 14:45 アロマヨガ リラックス マリ 8、22日) アロマヨガ フロー I	13:00 ~ 14:15 ヨガフロー I ヒロミ	13:30 ~ 14:30 ビューティ・ペルヴィ ス ジュンコ ※17日のみ代講クラ ス) アロマヨガリラックス
4日のみ) 15:15 ~ 16:15 アロマリラックス ミズハ				14:45 ~ 15:45 ヨガリラックス キワ	15:15 ~ 16:15 体幹コントロールピラ ティス I ミキ	16:15 ~ 17:15 体幹コントロールピラ ティス I キヨンシッ
18:30 ~ 19:30 ビューティ・ペルヴィ ス キヨコ 4日) 休講 25日) 筋膜ストレッチ ~美脚	18:30 ~ 19:45 アシュタンガヨガ I モリミ 5日) ヨガボディ I	18:45 ~ 19:45 体幹コントロールピラ ティス I マユ	18:30 ~ 19:45 ヨガボディ I ヤッコ 21日) ヨガメディテー ション	18:30 ~ 19:30 アロマヨガ リラックス サイコ 15日) ヨガニドラー ~寝たまんまヨガ	16:30 ~ 17:30 体幹コントロールピラ ティス II ミキ	
19:45 ~ 21:00 ヨガボディ I ミズハ 4日) 休講	20:00 ~ 21:00 代謝アップピラティ ス I マリエ	20:00 ~ 21:00 温活ヨガ ユウキ	20:00 ~ 21:15 アロマヨガ フロー I ムツミ 14、28日) ヨガフロー I	19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス I マイコ		

※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になることがあります。  
Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change.

※すべてのクラスは日本語で行われます  
Class will be conducted in Japanese.

※急な代講やスケジュールの変更もございます。  
詳しくはWEB予約システムでご確認下さい。

※祝日の18時以降のクラスは休講です。

※筋膜ストレッチは男性、マタニティの方は  
受講できません。

※筋膜ストレッチはオイルを使用します。  
ハンドタオルをお持ち下さい。