

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

November

👤: 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
■ ビューティ・ベルヴィス (Beauty pelvis) 60分

■ マタニティ、ママ (Prenatal, Mama with kid) 60分、75分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
			09:30 ~ 10:45 ヨガフロー I ヤッコ			
10:30 ~ 11:30 🤝 エクササイズローラー ピラティス タケマサ 11、25日) 姿勢改善ピ ラティス	10:30 ~ 11:30 🤝 ビューティ・ベル ヴィス キョウコ 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 I イクコ	10:45 ~ 11:45 🤝 ビューティ・ベルヴィ ス ミワ 15日) ベルヴィス・フ ローダンス	10:00 ~ 11:00 🤝 代謝アップピラティス I 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・ベルヴィ ス キョウコ 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 I 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・ベルヴィ 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 キョンシツ	16:30 ~ 17:30 体幹コントロールピラ ティス II ミキ
18:30 ~ 19:30 🤝 ビューティ・ベルヴィ 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		
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		

※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。

※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場合がございます。
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.