

# 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)



2

◆: 未経験者におすすめ (for beginner)

■ ヨガ(Yoga) 60分、75分

■ マタニティ、ママ

(Prenatal, Mama with kid)

60分

60分、75分

■ ピューティ・ペルヴィス

(Beauty pelvis) 60分

February

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 <sup>◆</sup> ピラティス タケマサ 10、24日) 姿勢改善ピラティス	10:30 ~ 11:30 ピューティ・ペルヴィス 4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 ピューティ・ペルヴィス ミワ 21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 I タケマサ 1、15日) エクササイズ	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 17日) ヨガボディ I ◆	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I アキコ 11、25日) ヨガボディ I ◆	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 9、23日) ヨガフロー I
13:45 ~ 14:45 ピューティ・ペルヴィス キヨウコ 24日) 筋膜ストレッチ ～美脚 24日のみ)	13:45 ~ 14:45 アロマヨガリラックス 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 14、28日) アロマヨガ フロー I (75分)	13:00 ~ 14:15 アロマヨガフロー I ヒロミ	13:30 ~ 14:30 ピューティ・ペルヴィス ジュンコ 23日のみ代講クラス) 温活ヨガ
15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス キワ	15:15~16:15 代謝アップピラティス I マリエ			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 ヒロト
18:30 ~ 19:30 ピューティ・ペルヴィス キヨコ 17日) 筋膜ストレッチ ～美脚 24日) 休講	18:30 ~ 19:45 アシュタンガヨガ I モリミ 11日) 休講	18:45 ~ 19:45 体幹コントロールピラティス I マユ	18:30 ~ 19:45 ヨガメディテーション ヤッコ 13、27日) ヨガボディ I ◆	18:30 ~ 19:30 アロマヨガリラックス サイコ 21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 24日) 休講	20:00 ~ 21:00 代謝アップピラティス I ス I マリエ 11日) 休講	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 13、27日) ヨガフロー I	19:45 ~ 20:45 ウエストシェイプ・ピラティス 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。