

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

February

📌: 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 10、24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 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 📌 ビューティ・ベルヴィ ス ミワ 21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 1、15日) エクササイズ ローラーピラティス | 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 II | 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 📌 ビューティ・ベルヴィ ス キョウコ 24日) 筋膜ストレッチ 〜美脚 24日のみ) 15:15 ~ 16:15 📌 ヨガリラックス キワ | 13:45 ~ 14:45 📌 アロマヨガリラック ス アキコ 11日のみ) 15:15 ~ 16:15 📌 代謝アップピラティ ス I マリエ | 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 14:45 ~ 15:45 📌 ヨガリラックス キワ 16:15 ~ 17:15 📌 体幹コントロールピラ ティス I ヒロト | 13:30 ~ 14:30 📌 ビューティ・ベルヴィ ス ジュンコ 23日のみ代講クラス) 温活ヨガ 15:15 ~ 16:15 📌 体幹コントロールピラ ティス I ミキ 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 17日) 筋膜ストレッチ 〜美脚 24日) 休講 19:45 ~ 21:00 📌 ヨガボディ I ミズハ 24日) 休講 | 18:30 ~ 19:45 アシュタנגヨガ I モリミ 11日) 休講 20:00 ~ 21:00 📌 代謝アップピラティ ス I マリエ 11日) 休講 | 18:45 ~ 19:45 📌 体幹コントロールピラ ティス I マユ 20:00 ~ 21:00 📌 温活ヨガ ユウキ | 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 📌 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 | 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 19:45 ~ 20:45 📌 ウエストシェイプ・ピ ラティス マイコ | <div>※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。</div> <div>※祝日の18時以降のクラスは休講です。</div> <div>※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。</div> <div>※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。</div> | |

※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.