

スタジオ・ヨギー丸井錦糸町

tel.03-5625-3651

4

👤: 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・ベルヴィス 60分
- マタニティ、ママ 60分、75分

April 2018

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	9:30 ~ 10:30 📍 ビューティ・ベルヴィス キョウコ 3日) 筋膜ストレッチ〜整顔 10日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 17日) 筋膜ストレッチ〜美脚		9:30 ~ 10:45 フロー I ヤッコ			
10:30 ~ 11:30 姿勢改善ピラティス 📍 タケマサ 2、16、30日) エクササイズ ローラーピラティス 📍	11:00 ~ 12:15 📍 ボディ I アキコ	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	10:00 ~ 11:00 📍 代謝アップピラティス I タケマサ	10:00 ~ 11:15 ボディ II サヤカ
12:00 ~ 13:15 フロー I ジュンコ	12:45 ~ 13:45 📍 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 📍 リラックス ヤスコ	12:15 ~ 13:30 📍 ボディ I マリ	11:30 ~ 12:45 📍 ボディ I ヒロミ	11:45 ~ 13:00 フロー I サヤカ
13:45 ~ 14:45 📍 ビューティ・ベルヴィス キョウコ		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 13、27日) 13:45~15:00 アロマ フロー I	13:15 ~ 14:15 📍 リラックス ヒロミ	13:30 ~ 14:30 📍 ビューティ・ベルヴィス ジュンコ
		15:15 ~ 16:30 📍 ボディ I トモミ			14:45 ~ 15:45 📍 ビューティ・ベルヴィス ノリコ 7日) 筋膜ストレッチ〜くびれ 21日) 筋膜ストレッチ〜美脚	15:15 ~ 16:15 📍 体幹コントロール ピラティス I ミキ
18:30 ~ 19:30 📍 体幹コントロール ピラティス I エリ 30日) 休講	18:30 ~ 19:45 ボディ II モリミ 10、24日) フロー II	19:00 ~ 20:00 📍 ビューティ・ベルヴィス ジュンコ	18:30 ~ 19:45 📍 ボディ I ヤッコ	18:30 ~ 19:30 ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) 📍 サイコ 13、27日) アロマリラックス 📍	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
19:45 ~ 21:00 📍 ボディ I ミズハ 30日) 休講	20:00 ~ 21:00 📍 リラックス キワ	20:30 ~ 21:30 📍 代謝アップピラティス I ジヒ	20:00 ~ 21:15 フロー I ムツミ	19:45 ~ 20:45 📍 ベルヴィス・フローダンス ノリコ		

🌸🌸丸井錦糸町スタジオ1周年記念🌸🌸
ワークショップ(ピラティス)
4月30日(月)
15:30~17:00
「ピラティスで美腹を目指す〜夏に向けて引き締まったお腹を手に入れよう!〜」
講師:ジヒ
詳細はスタッフまでお問い合わせください。

※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。