

スタジオ・ヨギー丸井錦糸町

tel.03-5625-3651

7/16(月祝) 営業時間のお知らせ

16日(月祝) 10:00~15:00
通常の営業時間と異なりますので、ご注意下さいませ。

7

July 2018

👤: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分 ■ マタニティ 60分
■ ピラティス 60分 ■ 産後リカバリー 75分
■ ビューティ・ベルヴィス 60分

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 21日のみ) 代謝アップピ ラティス II	10:00 ~ 11:15 ボディ II サヤカ
12:00 ~ 13:15 フロー I ジュンコ 2日のみ) ボディ I 👤	12:45 ~ 13:45 👤 アロマ 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 8日) 休講 ※2
13:45 ~ 14:45 👤 ビューティ・ベルヴィス キョウコ 16日) アロマヨガ リ ラックス ※1		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 16日) 休講	18:30 ~ 19:45 ボディ II モリミ 10、24日) フロー II	18:30 ~ 19:30 👤 ※3 ビューティ・ベルヴィス ジュンコ 18日のみ) 筋膜ストレッチ 〜美脚	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 キョンシッ	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 16日) 休講	20:00 ~ 21:00 👤 リラックス キワ	20:00 ~ 21:00 ※4 体幹コントロール ピラティス I 👤 マユ 18日のみ) 体幹コントロールピ ラティス II	20:00 ~ 21:15 フロー I ムツミ 19日のみ) アロマ フ ロー I	19:45 ~ 20:45 👤 ベルヴィス・フローダンス ノリコ		

☆ワークショップ (ヨガ) ☆

☆祝日特別スケジュール☆

※1 7/16(月祝)13:45~
アロマヨガ リラックス 👤 ミズハ

※2 7/8(日)11:30~13:00
ダンシング・シヴァ〜本格的な夏に向けて、
ナタラージャ・アーサナへの挑戦〜
講師: サヤカ
詳細はスタジオまでお問い合わせください。

※3、4
7月〜クラスの開催時刻が変更となり
ます。ご注意ください。

※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。