



studio yoggy nakameguro | yoggy institute lab

tel.03-5768-4313

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:00 ~ 11:15 ヨガ ボディ I ↓ アコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ 12日) ヨガ リラックス ↓ ヒロコ			10:00 ~ 11:15 ヨガ フロー II フェイ	10:30 ~ 11:30 ビューティ・ベルヴィス ↓ リエコ			10:00 ~ 11:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ ノブオ	10:30 ~ 11:30 産後リカバリー ヨガ ヒロコ	9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー I マユミ	10:30 ~ 11:45 マタニティヨガ キワ	9:30 ~ 10:45 4,18日) ヨガ フロー I 11,25日) ヨガ ボディ I ↓ リツコ	9:30 ~ 10:30 4日)代謝アップピラティス I ↓ 11,18,25日)代謝アップピラティス II ジビ
11:45 ~ 12:45 体幹コントロール ピラティス I ↓ ハク	12日のみ開催 11:45 ~ 13:00 ヨガ フロー II アコ 19日のみ開催 12:00 ~ 13:00 ワークショップ キッズヨガ ユキ	11:15 ~ 12:30 ヨガ フロー I タダヒコ	10:30 ~ 11:30 ママヨガ フミ	11:30 ~ 12:30 ヨガ リラックス ↓ フェイ	11:45 ~ 12:45 代謝アップ ピラティス I ↓ ジビ	10:45 ~ 11:45 産後リカバリー ヨガ イルリ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ ヤスヨ	11:15 ~ 12:30 ヨガ ボディ I ↓ マユミ	12:15 ~ 13:15 ママヨガ ヒロコ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ 31日)代謝アップピラティス I ↓ ユカリ	12:30 ~ 13:30※2 極上のリラクゼーションヨガ サユリ	11:15 ~ 12:15 ビューティ・ベルヴィス ↓ アヤコ	11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス ↓ ヒロコ
12日のみ開催 13:15 ~ 14:15 ジャイロキネシス ヤスヨ	13:30 ~ 14:30 産後リカバリー ピラティス 12日) マタニティピラティス ケイコ	12:45 ~ 14:00 ヨガ メディテーション タダヒコ	12:00 ~ 13:00 産後リカバリー ヨガ フミ	13:15 ~ 14:30 マタニティヨガ マタニティヨガ キワ	13:30 ~ 14:30 エクササイズ ローラー ピラティス ↓ マミ	12:30 ~ 13:45 マタニティヨガ イルリ	13:00 ~ 14:15 アロマヨガ フロー I ムツミ		13:45 ~ 15:00 マタニティヨガ ヒロコ	12:45 ~ 14:00 ヨガ フロー II フェイ	14:15 ~ 15:15 ヨガ リラックス ↓ サナ	12:45 ~ 14:00 マタニティヨガ ヒロコ	13:00 ~ 14:15 4,18日) ヨガ フロー II 11,25日) ヨガ ボディ II マリ
15:30 ~ 16:45 5,19日) ボディ I ↓ 12日)15:15~16:30アロマヨガフロー I 26日) アロマヨガフロー I アツコ	15:00 ~ 16:00 マタニティ ピラティス 12日) 体幹コントロールピラティス II ケイコ	14:30 ~ 15:45 ヨガ ボディ I ↓ ケイコ		15:00 ~ 16:00 ヨガ リラックス ↓ キワ	16:15 ~ 16:45※2 代謝アップ ピラティス 30min タケマサ	15:00 ~ 16:00 ビューティ・ベルヴィス ↓ 8日)ベルヴィス・フーダンス 22日)筋膜ストレッチ~整顔~ マサコ	14:45 ~ 16:00 ヨガ ボディ II ミヤビ	14:00 ~ 15:00 アロマヨガ リラックス ↓ アキコ		14:30 ~ 15:45 アロマヨガ フロー I サユリ	15:45 ~ 16:45 ビューティ・ベルヴィス ↓ サエ	14:45 ~ 15:45 ヨガ リラックス ↓ マリ	15:15 ~ 15:45※2 代謝アップ ピラティス 30min 11日) 休講 ヒロコ
			16:00 ~ 17:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ カズエ			16:30 ~ 17:30 ヨガ リラックス ↓ ユキ		15:30 ~ 16:45 リストラティブヨガ ヨリコ		16:15 ~ 17:30 ヨガ フロー I ナナコ		16:15 ~ 17:30 ヨガ フロー I ハッチ	16:00 ~ 17:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ キイ
		18:00 ~ 19:15 ヨガ ボディ I ↓ ユウミ		<p>・クラス及び担当インストラクターは急遽変更となる場合がございます。 ・スタジオへは各日1本目のクラス開始30分前よりお入りいただけます。 尚、当日のご予約及びキャンセルの電話受付も同時刻より開始となっております。 ・受付が混み合っている場合、電話に出られない可能性がございます。 お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。</p>				<p>今月のアロマ ペパーミント・レモングラス 『夏を快適に~緊張と弛緩、動と静~』</p>					
19:30 ~ 20:30 ヨガ リラックス ↓ 12日) 休講 サヤカY	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ 12日) 休講 ヨウコ	19:30 ~ 20:45 アシュタンガヨガ I トモヒロ	19:00 ~ 20:00 ビューティ・ベルヴィス ↓ アヤコ	18:45 ~ 20:00 ヨガ フロー II トモミ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ 28日) 体幹コントロールピラティス II ミキ	19:00 ~ 20:15 ヨガ ボディ I ↓ マユミ	19:00 ~ 20:00 体幹コントロール ピラティス I ↓ ミユキ	19:00 ~ 20:00 ヨガ リラックス ↓ ハッチ	19:30 ~ 20:30 代謝アップ ピラティス I ↓ ジビ	<p>※1 8月までの期間限定クラスです。 ※2 9月までの期間限定クラスです。 【ワークショップ】 8/19(月)12:00-13:00<夏休み企画>キッズヨガ~宇宙旅行に出发!~ 担当:ユキ 受講料:2,000円(税込) 対象年齢:4~8歳 ご予約は詳細をご確認の上、専用フォームからお申込みください。 </p>			
	20:15 ~ 21:30※1 ヨガ フロー I 12日) 休講 ダイスケ		20:15 ~ 21:15 体幹コントロール ピラティス I ↓ エイ	20:15 ~ 21:30 ヨガ ボディ I ↓ 28日) ヨガ フロー I ノブ			20:15 ~ 21:15 筋膜ストレッチ ↓ ~整顔 エミ	20:15 ~ 21:30 アロマヨガ フロー I ハッチ		<p>◆ベルヴィス・フーダンスは、マタニティの方はご参加いただけません。 ◆筋膜ストレッチは、女性専用クラスです。マタニティの方はご参加いただけません。</p>			

※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.