

スタジオ・ヨギー 新宿WEST
studio yoggy SHINJUKU WEST
tel.03-5909-0851

👤: 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) 75分
- 🟠 ウェイクアップ (Wake up) 60分
- 🟡 ジャイロキネシス(Gyrokinesis) 60分
- 🟣 マタニティ、ママ(Prenatal, Mama with baby) 75分

※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)



MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
<p>【16日特別クラス】 9:30～10:45 ヨガフローⅠ ナナコ</p> <p>【23日特別クラス】 9:30～10:45 ヨガボディⅡ トモコ</p> <p>【16日特別クラス】 11:00～12:00 ヨガリラククス ナナコ</p>	<p>11:00～12:00 2日)姿勢改善ピラティス 9-16・23-30日) エクササイズ ローラーピラティス マミ</p>		<p>11:00～12:15 ヨガフローⅡ アズサ</p>		<p>10:45～11:45 体幹コントロール ピラティスⅠ ヤスヨ</p>		<p>10:30～11:45 ヨガボディⅡ ミヤビ</p>		<p>11:00～12:15 ヨガフローⅠ ヒロ</p>	<p>9:45～11:00 ヨガフローⅡ リカ 28日) ヨガフローⅢ トモコ</p> <p>11:15～12:15 7-14日)代謝アップピラティスⅠ 21日)体幹コントロールピラティスⅡ 28日)代謝アップピラティスⅡ マミ</p>	<p>【29日特別クラス】 10:00～11:15 メンズヨガ マサト</p> <p>【29日特別クラス】 11:45～13:00 アシュタンガヨガⅠ チヒロ</p>	<p>9:15～10:15 ヨガリラククス ハッチ 8日)Aスタジオ</p>		
	<p>12:45～13:45 ビューティ・ベルヴィス アヤコ</p>		<p>12:45～14:00 ヨガフローⅠ アズサ</p>		<p>12:45～14:00 ヨガボディⅠ テツヒト</p>		<p>12:15～13:30 ヨガボディⅠ ケイコ</p>		<p>12:30～13:30 ヨガリラククス ヒロ</p>	<p>12:30～13:45 ヨガフローⅠ リー</p> <p>14:15～15:15 7日) ベルヴィス・フロードダンス 14-21-28日) ビューティ・ベルヴィス ユウ</p>	<p>12:30～13:30 ヨガニドラー (寝たままヨガ) アキナ</p> <p>14:00～15:00 体幹コントロール ピラティスⅠ ヤスヨ</p>			
	<p>14:30～15:45 ヨガボディⅠ ノゾミ</p> <p>【23日特別クラス】 16:00～17:00 ヨガリラククス ノゾミ</p>		<p>14:15～15:15 体幹コントロール ピラティスⅠ トモヒロ</p>		<p>14:30～15:30 体幹コントロール ピラティスⅡ キョウシツ</p>		<p>【5日特別クラス】 14:00～15:15 ヨガボディⅢ ナオ</p> <p>【26日特別クラス】 14:00～15:15 ヨガボディⅢ ヤスシ</p>		<p>【6-20日特別クラス】 14:00～15:15 ヨガフローⅡ キミ</p> <p>【28日特別クラス】 16:00～17:00 はじめてのピラティス ヒロコ Bスタジオ</p>	<p>16:00～17:00 体幹コントロール ピラティスⅠ フミ 28日)休講</p> <p>17:30～18:45 ヨガボディⅠ ミヤビ</p>	<p>15:30～16:45 ヨガボディⅡ ミヤビ</p> <p>17:15～18:30 ヨガメディテーション ミヤビ</p>			
										<p>【6日特別クラス】 15:30～16:30 ヨガニドラー (寝たままヨガ)</p> <p>【20日特別クラス】 15:30～16:45 ヨガメディテーション キミ</p>				
<p>19:15～20:15 2日) 代謝アップピラティスⅠ 16-23日)休講 30日)時間変更 16:00～17:00 代謝アップピラティスⅠ</p> <p>9日) 代謝アップピラティスⅡ アユミ</p>	<p>18:45～20:00 ヨガボディⅠ ケイコ 16-23日)休講 16-23・30日)休講</p>	<p>18:45～20:00 ヨガフローⅠ ミワ</p>	<p>19:00～20:00 体幹コントロール ピラティスⅠ キョウシツ</p>	<p>【7月～9月限定クラス】 19:00～20:00 ファン・ファン・エクササイズ ズ ハク</p>	<p>18:45～20:00 4日)ヨガボディⅠ 11日)ヨガフローⅠ 18日)ヨガボディⅡ 25日)ヨガフローⅡ キミ</p>	<p>19:00～20:15 ヨガボディⅠ マサト</p>	<p>18:45～19:45 ビューティ・ベルヴィス ミワ</p>							
					<p>20:15～21:15 ヨガリラククス ナナコ</p>					<p>18:45～20:00 6-20日) ヨガフローⅡ 13-27日) ヨガボディⅡ マユミ</p> <p>20:15～21:30 ヨガメディテーション カコ</p>				

【30日(月) システム改修による変更について】
消費税改正のためシステムメンテナンスを9月30日(月)20:30より行います。そのため30日クラスに変更がございますのでご了承下さい。
○代謝アップピラティスⅠ 16:00～17:00に時間変更
○ヨガボディⅠ 休講

※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.