

スタジオ・ヨギー麻布十番  
studio yoggy AZABUJUBAN  
TEL:03-5427-7377

※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)



10

Oct-19

👉: 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

■ マタニティ、ママ (Prenatal, Mama with kid) 60分、75分

| MON  | TUE   | WED                              | THU                                | FRI | SAT  | SUN                                     |
|--|---|----------------------------------|------------------------------------|-----|--|---|
|  | 09:45~11:00<br>アシュタンガ I<br>29)アシュタンガ II<br>カオルコ     |                                  |                                    |     |  | 9:30~10:45<br>ヨガ フロー I<br>キコ            |
|  | 11:15~12:15 📌<br>期間限定クラス・美尻<br>ピラティス (10月限定)<br>ヒロト | 10:30~11:30 📌<br>ヨガ リラックス<br>ヨシミ | 11:00~12:15<br>アロマ フロー I<br>キコ     |     | 10:00~11:00 📌<br>体幹コントロールピラティス I<br>マコ                 |   |
| 11:30~12:45 📌<br>ヨガ ボディ I<br>カコ  | 12:30~13:30 📌<br>ヨガリラックス<br>29日のみ) ニドラー<br>リー       | 12:00~13:00<br>産後リカバリー・ヨガ<br>メイコ | 12:30~13:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>エミ |     | 11:30~12:45<br>5,19) アロマ フロー I<br>12,26) フロー I<br>トモ   | 11:15~12:30<br>マタニティ・ヨガ<br>メイコ          |
| 13:00~14:00 📌<br>体幹コントロールピラティス I<br>ヒロト  |   | 13:30~14:45<br>マタニティヨガ<br>メイコ    |                                    |     | 13:00~14:15 📌<br>5) リストラティブ<br>12,19,26) ヨガボディ I<br>トモ | 13:15~14:15 📌<br>ヨガリラックス<br>ジジョン        |
| <b>14日(月・祝)</b><br>18:30~19:45 ヨガフロー I 休講<br>20:00~21:00 アロマリラックス 休講<br><br><b>22日(火)</b> 全クラス休講 |   |                                  |                                    |     | 14:30~15:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>ヨウコ                    | 14:30~15:45<br>アロマ フロー I<br>ムツミ         |
|  |   |                                  |                                    |     | 15:45~16:45 📌<br>アロマ リラックス<br>カヨ                       | 16:15~17:15 📌<br>体幹コントロールピラティス I<br>ヤスヨ |

定休日

|                                |  |  |                                   |
|--------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 18:30~19:45<br>ヨガ フロー I<br>マリ  | 18:30~19:30 📌<br>ビューティ・ベルヴィス<br>エミ             | 18:45~19:45 📌<br>体幹コントロールピラティス I<br>ユカリ                    | 18:30~19:45 📌<br>ヨガ ボディ I<br>ジジョン |
| 20:00~21:00<br>アロマ リラックス<br>マリ | 19:45~21:00<br>ヨガ フロー I<br>1日のみ) フロー II<br>アキナ | 20:00~21:15<br>2,16,30) ヨガフロー II<br>9,23) ヨガ ボディ II<br>ユカリ | 20:00~21:00 📌<br>ヨガ ニドラー<br>ヤスヨ   |

【1周年記念ワークショップvol.2】

AZABU 美BODY  
WORKOUT!!

10/14(月・祝) 9:30-11:00@ジビ

【来月(11月)のクラス予定】

筋膜ストレッチ &  
ビューティ・ベルヴィス

毎週火曜 11:15-12:15 @ニノ

【営業時間】

月 11:00~14:00、18:00~21:00

火 09:15~13:30、18:00~21:00

水 10:00~14:45、18:15~21:15

木 10:30~13:30、18:00~20:45

金 定休日

土 09:30~16:45

日 09:00~17:15

※お問合せなどは営業時間内にお問い合わせ致します。また特別クラスなどで営業時間が変わる場合がございます。

※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.