

スタジオ・ヨギー 銀座

tel.03-5159-7159

◆: 未経験者におすすめ

- ヨガ 60分、75分
- ピラティス 60分
- ピューティ・ペルヴィス 60分
- ジャイロキネシス 60分
- マタニティ、リカバリー 60分、75分

December
2019

12

MON	A	B	TUE	A	B	WED	A	B	THU	A	B	FRI	A	B	SAT	A	B	SUN	A	B
11:00 ~ 12:15 ヨガボディ II ユカリ 30日) 休講	12:00 ~ 13:00 ♪ 筋膜ストレッチ～ 2日) 整顔 9日) くびれ 16日) 美脚 23日) ピューティ・ペル ヴィス ニノ 30日) 休講	11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フロー カヨ 31日) 休講	11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー カヨ キコ	11:00 ~ 12:00 バランスボールピ ラティス レナ 26日) 代講	10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 12,26日) アシュタ ンガヨガ II トモヒロ 26日) 代講	11:30 ~ 12:30 ♪ エクササイズロー ラーピラティス 27日) 姿勢改善ピラ ティス トシエ	11:00 ~ 12:15 ♪ ヨガボディ I サイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 ヨガフロー I カヨ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス II ヤスヨ	11:30 ~ 12:45 ♪ ヨガボディ I ノブ	【年末年始の営業時間のご案内】 12/29(日) 通常通り 12/30(月)～1/3(金) 休み 1/4(土) 10:30～16:30						
13:00 ~ 14:00 ♪ 体幹コントロール ピラティス I マユ 30日) 休講		13:00 ~ 14:00 ♪ ヨガリラックス カヨ 31日) 休講	13:15 ~ 14:15 体幹コントロールピ ラティス I ♪ 25日) 体幹コント ロールピラティス II ヨウコ	13:00 ~ 14:00 ♪ アロマヨガリラックス 28日) 13:00～14:15 ♪ はじめてのヨガ ヤスヨ 26日) 代講	12:45 ~ 13:45 産後リカバリーヨ ガ アキコ 12日) 代講	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I サイコ	12:30 ~ 13:30 ♪ ヨガリラックス カヨ		12:30 ~ 13:45 ヨガフロー II トモ 1日) 代講	13:15 ~ 14:15 ♪ 体幹コントロール ピラティス I キヨンシッ										
	14:30 ~ 15:30 マタニティピラ ティス マユ 30日) 休講	15:00 ~ 16:00 ♪ ピューティ・ペル ヴィス 24日) 筋膜スト レッチ～整顔 ミワ 31日) 休講		14:30 ~ 15:30 ♪ ヨガリラックス サナ	14:30 ~ 15:45 マタニティヨガ ミヅホ		15:00 ~ 16:00 ♪ ヨガリラックス カヨ	14:00 ~ 15:00 ♪ 体幹コントロール ピラティス I サトミ	13:30 ~ 14:45 ♪ ヨガボディ I マユミ	14:15 ~ 15:30 ヨガフロー I マサヨシ 1日) 代講	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー カヨ									
15:30 ~ 16:30 バランスボールピラ ティス ヤスヨ 30日) 休講	16:15 ~ 17:15 ♪ ヨガリラックス ハツチ 30日) 休講	16:30 ~ 17:30 体幹コントロール ピラティス II イクコ 31日) 休講		16:30 ~ 17:30 16:15～17:15 ♪ 温活ヨガ カコ	11,12月限定クラス 16:15～17:15 ♪ 温活ヨガ カコ	クラス変更あり 16:15～17:15 ♪ ピューティ・ペル ヴィス キヨウコ		15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティ ス I ♪ 28日) 代謝アップピ ラティス II サトミ	15:15 ~ 16:30 ヨガメディテー ション ハツチ	15:45 ~ 16:45 ♪ ピューティ・ペルヴィス 1日) ニノ 8,22日) ナオミ 15日) フローダンス 29日) ボディメイク・ ピューティ・ペルヴィス (15,29日ニノ)	16:30 ~ 17:30 ♪ ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ キコ									
						受付開始時間は 17:45～となります。														
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ジヒヨン 30日) 休講	18:45 ~ 19:45 ♪ 筋膜ストレッチ～ 2日) 整顔 9日) くびれ 16日) 美脚 23日) ピューティ・ペル ヴィス ニノ 30日) 休講	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I ♪ 10,24日) 体幹コント ロールピラティス II イクコ 31日) 休講	18:45 ~ 19:45 ♪ ピューティ・ペル ヴィス キヨコ 31日) 休講	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II カヨ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス ♪ 25日) 18:30～19:45 ヨガメディテーション カコ	18:45 ~ 19:45 ♪ ピューティ・ペル ヴィス キヨコ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II アキラ	18:30 ~ 19:30 ♪ 体幹コントロール ピラティス I ヒロト	18:45～20:00 ヨガフロー I ユカリ											
20:00 ~ 21:15 ヨガフロー II 23日) リストラ ティヨガ マユミ 30日) 休講		20:00 ~ 21:15 ♪ ヨガボディ I ハツチ 31日) 休講		20:00 ~ 21:00 ♪ アロマヨガ リラッ クス (60分) カヨ	20:15 ~ 21:15 ♪ エクササイズロー ラーピラティス 12,26日) 姿勢改善 ピラティス アユミ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I アキラ	19:45 ~ 21:00 アシュタンガヨガ I リストラティブ 13,27日) アシュタ ンガヨガ II トモヒロ 27日) 代講	20:15 ~ 21:30 ヨガフロー II ハツチ												

急なクラス変更や代講、休講になることがあります。

詳細はweb予約フォームでご確認の上、
ご来店をお願いいたします。