

スタジオ・ヨギー 銀座
studio yoggy ginza

平日にスタジオクローズ時間を設けております。
ご予約・ご見学・各種お手続き・電話受付・受講受付等は
スタジオクローズ時間外にご案内致します。

- ヨガ(Yoga) 60分、75分
- ピラティス(Pilates) 60分
- ビューティ・ペルヴィス(Beauty pelvis) 60分
- 👉 未経験者におすすめ

1
January

MON		TUE		WED	THU		FRI		SAT		SUN			
A	B	A	B	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
11:00 ~ 12:15 ヨガアライメント I ユカリ		11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ		定休日	11:00~12:00 バランスボール ピラティス ヤスヨ	10:30~11:45 アシュタンガヨガ I /アシュタンガヨガ II 隔週開催 トモヒロ	11:00~12:15 ヨガフロー I フェイ		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 I ヤスヨ			
13:00 ~ 14:00 📍 ピラティスビギナー マユ		13:30~14:30 📍 アロマヨガ リラックス カヨ			14:30~16:00 スタジオクローズ			13:00 ~ 14:00 📍 ヨガリラックス カヨ		12:45 ~ 14:00 ヨガフロー I カヨ	13:00~14:15 📍 ヨガビギナー マユミ	12:45 ~ 14:00 ヨガフロー II トモ	12:45~13:45 📍 ピラティスビギナー ノブオ	
					14:45~17:45 スタジオクローズ			14:45~16:00 ヨガフロー I ユカリ		14:45 ~ 15:45 📍 代謝アップピラティス I 最終週: 代謝アップピラティス II サトミ	15:15~16:30 ヨガフロー II ハッチ	14:45 ~ 16:00 アロマヨガ フロー I キコ		
									16:30 ~ 17:45 スタジオクローズ		16:30 ~ 17:30 📍 ヨガリラックス ヤスヨ		16:30 ~ 17:30 📍 アロマヨガ リラックス キコ	
17:00 ~ 17:45 スタジオクローズ		16:30 ~ 17:30 体幹コントロール ピラティス I イクコ												
18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I ジヒョン	18:30 ~ 19:30 📍 ボディメイク & ビューティエクササイズ ニノ	18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー 📍 /体幹コントロールピラ ティス I 隔週開催 イクコ	18:30 ~ 19:30 📍 ヨガリラックス カコ			18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II アキラ	18:30 ~ 19:30 📍 ビューティ・ペルヴィス キョウコ	19:00~20:15 アシュタンガヨガ I /アシュタンガヨガ II 隔週開催 トモヒロ	18:30 ~ 19:30 📍 美尻ピラティス サトミ 【期間限定】					
							20:00~21:15 ヨガフロー I アキラ							

・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。
・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あります。
お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。