スタジオ・ヨギー 横浜

studio yoggy yokohama

tel.045-317-5981

🔰: 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・ペルヴィス(Beauty pelvis)　60 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)

2021～ **5**

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										9:15 ～ 10:15 🔰 ピラティスビギナー ミユキ		9:30 ～ 10:45 ヨガ フロー I サユリ	
10:30 ～ 11:30 🔰 ペルヴィスワーク ミユキ		10:30 ～ 11:30 🔰 ピラティスビギナー ミユキ		10:30 ～ 11:45 ヨガ フロー I タダヒコ		10:30 ～ 11:45 6・20日 ヨガ アライメント I 13・27日 ヨガ フロー II リツコ		10:30 ～ 11:45 ヨガ フロー I ノリ			10:30 ～ 11:30 体幹コントロール ピラティス I ミユキ		10:00 ～ 11:00 🔰 代謝アップピラティス I マリエ
	11:45 ～ 12:45 体幹コントロール ピラティス I ミユキ		11:45 ～ 12:45 🔰 代謝アップピラティス I ミユキ		11:00 ～ 12:00 🔰 ピラティスビギナー ミカ		11:30 ～ 12:30 🔰 アロマヨガ リラックス マリコ			11:00 ～ 12:00 🔰 アロマヨガ リラックス ユッカ	12:00 ～ 13:00 🔰 1・15・29日 ペルヴィスワーク 8・22日 ペルヴィス・フローダンス ユウ	11:15 ～ 12:15 🔰 ヨガ リラックス サユリ	11:30 ～ 12:45 アヌサラヨガ I ミカ
12:00 ～ 13:15 ヨガフロー I アズサ		12:00 ～ 13:00 🔰 ヨガリラックス ノゾミ		12:15 ～ 13:15 体幹コントロール ピラティス I ミカ		12:15 ～ 13:15 🔰 ピラティスビギナー カズエ		12:15 ～ 13:30 🔰 ヨガ ビギナー キワ		12:30 ～ 13:45 ヨガ フロー I アズサ		12:45 ～ 13:45 🔰 背中すっきりピラティス タケマサ	
13:45 ～ 14:45 🔰 ヨガ リラックス ユキ		13:30 ～ 14:45 アロマヨガ フロー I ムツミ		14:00 ～ 15:15 シヴァナンダヨガ I ノリコ		13:45 ～ 15:00 アロマヨガ フロー I キコ		14:00 ～ 15:00 7・21日 バランスボールピラティス 14・28日 体幹コントロールピラティス I カズエ		14:15 ～ 15:30 ヨガ フロー II アズサ	14:15 ～ 15:15 体幹コントロール ピラティス I カズエ	14:15 ～ 15:30 🔰 ヨガ ビギナー リツコ	14:00 ～ 15:00 🔰 ピラティスビギナー タケマサ
～ クラス開始30分前までCLOSE～										16:00 ～ 17:15 アシュタンガヨガ I アズサ	15:45 ～ 16:45 🔰 ピラティスビギナー カズエ	16:00 ～ 17:15 アロマヨガ フロー I リツコ	
18:45 ～ 19:45 体幹コントロール ピラティス I ハク		18:30 ～ 19:30 18日 ヨガ リラックス 11・25日 アロマヨガ リラックス ムツミ		18:45 ～ 20:00 19日 アロマヨガ フロー I 12・26日 ヨガ フロー II ジヒョン		18:45 ～ 19:45 🔰 代謝アップピラティス I マリエ		18:30 ～ 19:45 🔰 ヨガビギナー ミヤビ	19:00 ～ 20:00 🔰 ピラティスビギナー ナオコ				
			19:45～ 21:00 11日・25日 ヨガ フロー I 18日 ヨガ フロー II ムツミ		19:30 ～ 20:30 🔰 美尻ピラティス メグミ			20:15 ～ 21:15 🔰 ヨガリラックス ミヤビ					

クラス開始**30分前**より受付を開始いたします

※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがございます。WEBにてご確認をお願いいたします。

※ご予約、キャンセルはクラス開始1時間前までWEBにて受付ております。お時間までにご対応のほどよろしくお願いいたします。

※見学、お手続きはクラス開催している営業時間内にお願いいたします。