スタジオ・ヨギー 銀座
studio yoggy ginza

🔰未経験者におすすめ

- ヨガ(Yoga)　60分、75分
- ピラティス(Pilates)　60分
- ペルヴィスワーク(Pelvis work)　60分

5
May

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	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	※3日のみ開催 11:30～12:30 体幹コントロール ピラティス Ⅰ マユ	11:30 ～ 12:45 アロマヨガ フロー Ⅰ キコ		※5日のみ開催 11:30～12:30 🔰 ペルヴィス(骨盤)ワーク ミワ	※5日のみ開催 11:00 ～ 12:15 ヨガフロー Ⅰ トモ	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 13,27日）アシュタンガヨガ Ⅱ トモヒロ	11:00 ～ 12:15 ヨガフロー Ⅰ フェイ	12:30 ～ 13:45 【期間限定】 ヨガフロー Ⅱ ナオ	11:00 ～ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ		9:30 ～ 10:30 エクササイズローラーピラティス🔰 9日）代謝アップピラティス Ⅰ 16日）体幹コントロールピラティス Ⅱ 23日）代謝アップピラティス Ⅱ 30日）代謝アップピラティス Ⅲ ヒロコ	
13:00 ～ 14:00 🔰 ピラティスビギナー マユ	※3日のみ開催 13:30～14:30 🔰 ペルヴィスフローダンス ニノ	13:30 ～ 14:30 🔰 アロマヨガリラックス カヨ 4日代講			※5日のみ開催 12:45～14:00 ヨガフロー Ⅲ トモ	12:30 ～ 13:30 ジャイロキネシス ヤスヨ		13:00 ～ 14:00 🔰 クラス変更 アロマヨガリラックス 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	11:00 ～ 12:00 体幹コントロールピラティス Ⅰ ヤスヨ	11:00 ～ 12:15 アシュタンガヨガ Ⅰ 9,23日）アシュタンガヨガ Ⅱ アズサ 9日代講
14:30 ～ 15:30 🔰 ヨガリラックス ユカリ		15：00－16：00 スタジオクローズ ※祝日は除く		10：00－17：45 スタジオクローズ ※水曜日は夜のクラスのみ開催致します。 （祝日は除く）		14：00－17：45 スタジオクローズ		14：30－17：45 スタジオクローズ		14:45 ～ 15:45 代謝アップピラティス Ⅰ🔰 29日）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	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
16：00－17:45 スタジオクローズ ※祝日は除く		16:30 ～ 17:30 体幹コントロールピラティス Ⅰ イクコ		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。						16:30 ～ 17:30 🔰 ヨガリラックス ヤスヨ 15日代講	17:00～18:15 ヨガメディテーション 8,22日）シヴァナンダヨガ Ⅰ ハッチ	14:45 ～ 16:00 アロマヨガ フロー Ⅰ キコ	15:30 ～ 16:30 🔰 ヨガリラックス ミズハ
18:30 ～ 19:45 アロマヨガ フロー Ⅰ ジヒョン ※3日のみ15:30～16:45	18:30 ～ 19:30 🔰 ペルヴィス(骨盤)ワーク 10,24日)ボディメイク＆ビューティエクササイズ ニノ 3日休講	18:30 ～ 19:30 ピラティスビギナー 🔰 11,25日）体幹コントロールピラティス Ⅰ イクコ ※4日のみ15:00~16:00 ピラティスビギナー🔰	18:30 ～ 19:30 🔰 ヨガリラックス カコ 4日休講	18:30 ～ 19:30 🔰 【期間限定】 美尻ピラティス ミユキ ※5日のみ15:00～16:00	18:45 ～ 19:45 🔰 アロマヨガリラックス ミズハ ※5日のみ13:30～14:30	18:30 ～ 19:30 🔰 ペルヴィス(骨盤)ワーク キョウコ	18:30 ～ 19:45 ヨガフロー Ⅱ アキラ	19:00～20:15 アシュタンガヨガ Ⅰ 14,28日）アシュタンガヨガ Ⅱ トモヒロ	18:30 ～ 19:30 🔰 クラス一部変更 ピラティスビギナー 14,28日）美尻ピラティス サトミ	18:00 ～ 19:15 アロマヨガ フロー Ⅰ ヤスヨ 15日代講		16:30 ～ 17:30 🔰 アロマヨガ リラックス キコ	
		19:45 ～ 20:45 ヨガニドラー 🔰 ～寝たまんまヨガリー 4日休講				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っております。
・受付が混み合っている場合、電話に出られない可能性がございます。
　お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。