

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・ベルヴィス(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		9:30 ~ 10:45 ヨガ フロー I	
										ミユキ		サユリ	
10:30 ~ 11:30 ヘルヴィスワーク		10:30 ~ 11:30 ピラティスビギナー		10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー I		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		10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー I			10:30 ~ 11:30 体幹コントロール ピラティス I		10:00 ~ 11:00 代謝アップピラティス I
ミユキ		ミユキ		タダヒコ		リツコ		ノリ			ミユキ		マリエ
	11:45 ~ 12:45 体幹コントロール ピラティス I		11:45 ~ 12:45 代謝アップピラティス I		11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー		11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス			11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス	12:00 ~ 13:00 1・15・29日 ヘルヴィスワーク 8・22日 ベルヴィス・フロードダンス	11:15 ~ 12:15 ヨガ リラックス	11:30 ~ 12:45 アヌサラヨガ I
	ミユキ		ミユキ		ミカ		マリコ			ユッカ	ユウ	サユリ	ミカ
12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I		12:00 ~ 13:00 ヨガリラックス		12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I		12:15 ~ 13:15 ピラティスビギナー		12:15 ~ 13:30 ヨガ ビギナー		12:30 ~ 13:45 ヨガ フロー I		12:45 ~ 13:45 背中すっきりピラティス	
アズサ		ノソミ		ミカ		カズエ		キワ		アズサ		タケマサ	
13:45 ~ 14:45 ヨガ リラックス		13:30 ~ 14:45 アロマヨガ フロー I		14:00 ~ 15:15 シヴァナンダヨガ I		13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I		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		14:15 ~ 15:30 ヨガ フロー II	14:15 ~ 15:15 体幹コントロール ピラティス I	14:15 ~ 15:30 ヨガ ビギナー	14:00 ~ 15:00 ピラティスビギナー
ユキ		ムツミ		ノリコ		キコ		カズエ		アズサ	カズエ	リツコ	タケマサ
～ クラス開始30分前までCLOSE～				17:00～18:15 12・26日のみ開催 ヨガアライメント I ヤスシ	～ クラス開始30分前までCLOSE～								
18:45 ~ 19:45 体幹コントロール ピラティス I		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		18:45 ~ 20:00 19日 アロマヨガ フロー I 12・26日 ヨガ フロー II		18:45 ~ 19:45 代謝アップピラティス I		18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー	19:00 ~ 20:00 ピラティスビギナー	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、急な代購、休購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にて受付となります。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。			
ハク		ムツミ 19:45 ~ 21:00 11・25日 ヨガ フロー I 18日 ヨガ フロー II		ジヒョン	19:30 ~ 20:30 美尻ピラティス	マリエ		ミヤビ	ナオコ				
		ムツミ			メグミ			20:15 ~ 21:15 ヨガリラックス					