

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~

9

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A	A	A	A	A	A	A	
	10:30 ~ 11:45 アシュタंगाヨガ I アズサ ※9/20のみ開催						
11:00 ~ 12:00 ヘルヴィスワーク ミユキ	11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー ミユキ	10:30 ~ 11:45 8・22日 ヨガ フロー I 1・15・29日 ヨガ メディテーション タダヒコ	10:30 ~ 11:45 2・16・30日 ヨガ アライメント I 9・23日 ヨガ フロー II リツコ	10:30 ~ 11:45 ヨガ フロー I ノリ	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	
	12:15 ~ 13:15 体幹コントロール ピラティス I ミユキ	12:15 ~ 13:15 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 4・18日 ベルヴィスワーク 11・25日 ベルヴィス・フロードダンス ユウ	11:15 ~ 12:15 ヨガ リラックス サユリ
12:30 ~ 13:45 ヨガフロー I アズサ	12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス ノソミ	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 美尻ピラティス タケマサ	
14:15 ~ 15:15 ヨガ リラックス ユキ	14:00 ~ 15:15 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 1・8日休講 ノリコ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I キコ	14:00 ~ 15:00 3・17日 バランスボールピラティス 10・24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 ~ 15:30 ヨガ ビギナー リツコ	
15:45 ~ 17:15 ワークショップ 9/20開催 「音の瞑想〜動と静。アー サナと瞑想を深める〜」 リー	~ クラス開始30分前までCLOSE ~			15:30 ~ 16:30 代謝アップピラティス II マリエ 9/23のみ開催	~ クラス開始30分前までCLOSE ~		
18:45 ~ 19:45 20日休講 体幹コントロール ピラティス I ハク	18:30 ~ 19:30 14・28日 ヨガ リラックス 7・21日 アロマヨガ リラックス ムツミ 19:45 ~ 21:00 7・14・28日 ヨガ フロー I 21日 ヨガ フロー II ムツミ	18:45 ~ 20:00 1・15・29日 アロマヨガ フロー I 8・22日 ヨガ フロー II ジビョン	18:45 ~ 19:45 23日休講 代謝アップピラティス I マリエ	18:30 ~ 19:45 3・10・17日 ヨガ ビギナー 24日 ヨガ アライメント I ミヤビ 20:00 ~ 21:00 ヨガ リラックス ミヤビ	18:45 ~ 19:45 ピラティスビギナー ナオコ		
			19:30 ~ 20:30 美尻ピラティス ※9月・10月休講 メグミ				

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にて受付しております。お時間までにご対応のほどよろしくお願いたします。

※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たします。