

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

11  
November

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		11:30 ~ 12:45 アロマヨガ フロー I キコ		※3日のみ開催 11:30~12:30 📍 ペルヴィス(骨盤)ワーク ミワ	※3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 全日代講	10:30 ~ 11:45 アシュタンガヨガ I 11,25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	【期間限定】 12:30~13:45 ヨガフロー II ナオ	11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ヤスヨ	10:00 ~ 11:00 体幹コントロールピラティス I タケマサ	9:30 ~ 10:30 全日) エクササイズローラーピラティス 📍 ヒロコ 全日代講	9:30~10:30 ウェイクアップ(ヨガフロー I) サヤカ							
13:00 ~ 14:00 📍 ピラティスビギナー マユ 1日代講		13:30 ~ 14:30 📍 アロマヨガリラックス カヨ		※3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 📍 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 マコ 28日代講	11:00 ~ 12:15 アシュタンガヨガ I (14,28日) アシュタンガヨガ II アズサ							
14:30 ~ 15:30 📍 ヨガリラックス ユカリ		※23日のみ開催 15:00 ~ 16:00 📍 ペルヴィス・フロードダンス キョウコ	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 (祝日は除く) ※水曜日は夜のクラスのみ開催致します。		14:00 ~ 17:45 スタジオクローズ			14:30 ~ 15:30 📍 ピラティスビギナー ノリ	14:45 ~ 15:45 代謝アップピラティス I 📍 27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		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。												16:00 ~ 18:00 スタジオクローズ		16:30 ~ 17:30 📍 ヨガリラックス ヤスヨ	17:00 ~ 18:15 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 ジジョン	18:30 ~ 19:30 📍 ペルヴィス(骨盤)ワーク 8,22日)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 📍 9日) 体幹コントロールピラティス I イクコ 23日休講	18:30 ~ 19:30 📍 ヨガリラックス カコ 9日代講 23日休講	18:30 ~ 19:30 📍 【期間限定】 美尻ピラティス ミユキ 3日のみ時間変更) 14:30~15:30 10日休講	18:45 ~ 19:45 📍 アロマヨガリラックス ミズハ 3日のみ時間変更) 13:00~14:00	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 12,26日) アシュタンガヨガ II トモヒロ	18:30 ~ 19:30 📍 ピラティスビギナー 12,26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		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 23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。												