

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

7

July
2022

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 ヨガビギナー👤 ユカリ ※18日のみ変更 ヨガフローⅡ	※18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		11:00～12:15 13日)ヨガビギナー👤 27日)ヨガフローⅡ ヤスシ ※2,4週目のみ開催し ます		11:00～12:00 バランスボールピ ラティス マミ	10:30～11:45 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	11:00～12:15 ヨガフローⅠ フェイ		11:00～12:00 ジャイロキネシス ナツキ	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👤 姿勢改善ピラティス 10,24日)エクササイ ズローラーピラティ ス レナ	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 11日代講	※18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		10:00～17:45 スタジオクローズ ※2,4週目は 12:45～17:45		12:30～13:30 体幹コントロール ピラティスⅠ マユ		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	11:00～12:15 アシュタンガヨガⅠ 10,24日)アシュタン ガヨガⅡ アズサ 17,24,31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				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👤 30日)代謝アップピラ ティスⅡ サトミ	15:00～16:15 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 マコ
16:00～17:45 スタジオクローズ (祝日を除く)		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。					16:00～18:00 スタジオクローズ		16:30～17:30👤 ヨガリラックス ヤスヨ		14:45～16:00 アロマヨガ フローⅠ キコ 17日代講	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 ※18日のみ時間変 更 15:30～16:45	18:30～19:30👤 ペルヴィス(骨盤)ワー ク 11,25日)ボディメイク &ビューティエクサ サイズ ニノ 18日休講	18:30～19:30 ピラティスビギナー 👤 12,26日)体幹コント ロールピラティスⅠ イクコ	18:30～19:30👤 ヨガリラックス カコ	18:30～19:30👤 美尻ピラティス ミュキ	18:45～19:45👤 アロマヨガリラッ クス ミズハ	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 8,22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 8,22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 17日代講	
		19:45～20:45👤 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ リー				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あります。 お急ぎの方は、他スタジオへご連絡ください。					