

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	
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тан 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 ピラティスピギ ナー マユ 11日代講	※18日のみ開催 13:30~14:30 アロマヨガリラッ クス カヨ	13:30~14:30 アロマヨガリラッ クス カヨ	12:30~13:30 体幹コントロール ピラティス I マユ	10:00~17:45 スタジオクローズ ※2,4週目は 12:45~17:45	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	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 ピラティスピギ 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 ピラティスピギ ナー マコ	12:45~13:45 ピラティスピギ 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				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	15:30~16:30 アロマヨガ フロー I ヨガリラックス キコ ミズハ 17日代講			
18:30~19:45 アロマヨガ フロー I ジヒヨン ※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 ピラティスピギナー Y 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 ミユキ	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тан ガヨガ II トモヒロ	18:30~19:30 ピラティスピギ 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								

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。

- ・ 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。