

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

12

December
2022

◆年末年始の休業日◆
12月29日(木)～2023年1月3日(火)まで

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		11:30～12:45 アロマヨガ フローⅠ キコ		11:00～12:15 14日)ヨガビギナー👏 (休講)ヨガフローⅡ ヤスシ ※今月は2週目のみ開催 いたします	10:30～11:30👏 コンディショニング ヨガ～腰痛改善～ 14,28日)～肩こり改善 善 アサミ	11:00～12:00 バランスボールピ ラティス マミ 29日休講	10:30～11:45 アシュタンガヨガⅠ 8,22日)アシュタンガ ヨガⅡ モリミ 29日休講	11:00～12:15 ヨガフローⅠ フェイ 30日休講	12:30～13:30 ヨギーパーソナル フェイ 30日休講	11:00～12:00 ジャイロキネシス ナツキ 31日休講	11:30～12:30👏 ペルヴィス(骨盤)ワー ク ミワ 10日代講 31日休講	9:30～10:30👏 姿勢改善ピラティス 11,25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		13:30～14:30👏 アロマヨガリラッ クス カヨ	13:00～14:00 ヨギーパーソナル キコ	13:00～14:00 ムーブメント&メディ テーションヨガ タダヒコ	12:00～13:00👏 ファン・ファンエク ササイズ ハク	12:30～13:30 体幹コントロールピ ラティスⅠ マユ 29日休講		13:00～14:00👏 アロマヨガリラッ クス カヨ 30日休講		12:45～14:00 ヨガフローⅠ カヨ 31日休講	13:00～14:15👏 ヨガビギナー マユミ 31日休講	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 11,25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		15:00～16:00 スタジオクローズ		14:30～18:00 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 9日代講 30日休講	15:45～16:45 ヨギーパーソナル ノリ 2,9,30日休講	14:45～15:45 代謝アップピラティ スⅠ👏 24日)代謝アップピラティ スⅡ サトミ 31日休講	15:00～16:15 ヨガフローⅡ ハッチ 31日休講	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		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 31日休講		14:45～16:00 アロマヨガ フローⅠ キコ 25日休講	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 ジビョン	18:30～19:30👏 ペルヴィス(骨盤)ワー ク 12,26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 👏 13,27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 29日休講	18:30～19:45 ヨガフローⅡ アキラ 29日休講	19:00～20:15 アシュタンガヨガⅠ 9,23日)アシュタンガ ヨガⅡ トモヒロ 30日休講	18:30～19:30👏 ピラティスビギナー 9,23日)美尻ピラティ ス サトミ 30日休講	18:00～19:15 アロマヨガ フローⅠ ヤスヨ 31日休講		16:30～17:30👏 アロマヨガリラッ クス キコ ※25日のみ変更 17:15～18:15 ヨガニドラー～寝たま んまヨガ	17:45～18:45 ヨギーパーソナル キコ	
	19:45～20:45 ヨギーパーソナル ニノ 12,26日休講	19:45～20:45👏 ヨガニドラー～寝たま んまヨガ 13,27日)コンディショ ニングヨガ～肩こり改善 リー				20:00～21:15 ヨガフローⅠ アキラ 29日休講		・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。						