

スタジオ・ヨギー 神楽坂
studio yoggy kagurazaka
tel.03-5225-3525



10

October
2023

※クラスについての詳しい内容は、こちらをご覧ください。→

▶: 未経験者におすすめ

■ヨガ60分、75分
■ピラティス 60分
■ペルヴイス(骨盤)ワーク 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A ヨギーパーソナル 9:30 ~ 10:30 9日)休講 マリエ ※1	A 9:30~10:45 アシュタンガヨガ I モリミ		A 10:30~11:45 ヨガフロー I フェイ	A ヨギーメンテナンス (個別) 10:50~11:20 11:30~12:00 12:10~12:40 12:50~13:20 小林	A 10:00~11:15 シヴァナンダヨガ I 28日)シヴァナンダ ヨガ II ノリコ	A 9:00~10:15 ヨガアライメント I ミヤビ
9日祝日特別クラス 9:15~10:30 ヨガフロー II ナオ	10:30~11:30▶ ヨガリラックス ユカリ	11:15~12:15▶ ピラティスピギナー ケイコ			10:45~12:00▶ ヨガビギナー ミヤビ	
11:00~12:00▶ ピラティスピギナー マリエ			12:15~13:30▶ ヨガビギナー ジヒヨン		12:00~13:00▶ ピラティスピギナー マコ	12:30~13:45 ヨガフロー I 1日)アロマヨガフ ロー I ヒロ
12:30~13:30▶ ヨガリラックス ノゾミ	12:00~13:00 代謝アップピラティ ス I▶ 10日,24日)代謝 アップピラティス II ユカリ	12:45~13:45▶ アロマヨガリラック ス(60分) ヤスヨ	13:45~14:45 ヨギーパーソナル ジヒヨン		13:30~14:45 ヨガフロー II ユカリ	
14:00~15:15▶ ヨガビギナー マドリ	13:30~14:45 ヨガフロー I キワ	14:15~15:15▶ ペルヴイス(骨盤) ワーク 25日)ペルヴイス・ フローダンス ミワ				14:15~15:15▶ ヨガリラックス ヒロ
ヨギーメンテナンス (個別) 2日、16日 15:50~16:20 16:30~17:00 17:10~17:40 柿内	※午後のクラス終了後から、 夜のクラス開始時間30分前まで スタジオをCLOSEします。 ~18:00まで CLOSE		15:15~16:15▶ ピラティスピギナー ナオコ	15:15~16:15▶ ヨガリラックス ユカリ	15:45~17:00 ヨガメディテーショ ン ノゾミ	
18:30~19:30▶ ピラティスピギナー 9日)休講 イクコ	18:30~19:45 ヨガアライメント I ミヤビ		18:45~20:00 ヨガフロー II リー	16:45~18:15まで CLOSE	16:45~18:00 アロマヨガフロー I アサミ	
19:45~20:45 体幹コントロールピ ラティス I 9日)休講 イクコ		19:00~20:15 アロマヨガフロー I アキナ				
	20:15~21:15▶ ヨガリラックス ヤッコ	ヨギーパーソナル 25日のみ 20:30~21:30 アキナ				

NEW!
月2日に増えました。



・9日 祝日限定クラス
9:15~10:30 ヨガフロー II ナオ

・月に1日、3枠で行っていた月曜のメンテナンスクラスが、
今月から月2日、6枠に増えました。



・スタジオのオープンは、クラス開始時間の30分前です。

※1 月曜日はパーソナルクラスをご予約の方のみ

※2 金曜日は個別クラスをご予約の方のみお入り頂けます。
各種お手続きは承っておりませんので、
レギュラークラス開催日の営業時間内にご来店ください。

クラス開始30分前より受付を開始します。

※天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。詳しくはWeb予約システムをご確認下さい。

※ご予約、キャンセルは開始1時間前までにWEBにて受け付けております。お時間までご対応のほど、よろしくお願い致します。

※祝日の18時以降のクラスは休講です。