



・電話での予約・キャンセルは承っておりません。  
📌: 未経験者におすすめ  
■ ヨガ60分、75分  
■ ピラティス60分  
■ ペルヴィス (骨盤)ワーク 60分

| MON                                                                             | TUE                                                                   | WED                                            | THU                                                             | FRI         | SAT                                                         | SUN                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| A                                                                               | A                                                                     | A                                              | A                                                               | A           | A                                                           | A                                                         |
|                                                                                 |                                                                       | 9:45 ~ 10:45<br>ゆったりヨガフロー<br>ヤツコ               |                                                                 |             |                                                             | 9:00 ~ 10:15<br>ヨガアライメント I<br>代講 リツコ                      |
|                                                                                 | 10:30~11:30 📌<br>ヨガリラックス<br>ユカリ                                       |                                                | 10:30 ~ 11:45<br>ヨガフロー I<br>フェイ<br>インストラクター変更                   |             | 10:15~ 11:30<br>シヴァナンダヨガ I<br>30日)シヴァナンダヨ<br>ガII<br>コミチ     | 10:45~11:45<br>ムーブメント&<br>メディテーションヨガ<br>ハゾミ               |
| 11:00~12:00 📌<br>ピラティスビギナー<br>11日,25日)<br>エクササイズローラー<br>ピラティス<br>レナ             |                                                                       | 11:15~12:15 📌<br>ピラティスビギナー<br>ケイコ              |                                                                 | 店<br>休<br>日 |                                                             |                                                           |
| 12:30~13:30 📌<br>ヨガリラックス<br>ノゾミ                                                 | 12:00 ~ 13:00<br>代謝アップピラティス I<br>📌<br>12日,26日)代謝アッ<br>プピラティスII<br>ユカリ | 12:45~13:45 📌<br>アロマヨガリラックス<br>(60分)<br>ヤスヨ    | 12:15~13:15 📌<br>ペルヴィス(骨盤)ワーク<br>21日)ペルヴィスフロ<br>ード<br>ミフ        |             | 12:00~13:00<br>ピラティスビギナー 📌<br>30日)体幹コントロ<br>ールピラティス I<br>マコ | 12:15~13:30 📌<br>ヨガビギナー<br>リコ                             |
|                                                                                 | 13:30 ~ 14:45<br>ヨガフロー I<br>キミ                                        | 14:00~15:00<br>ヨギーパーソナル(ヨガ)<br>ヤスヨ<br>6日) 休講   | 13:45~14:45 📌<br>ヨガリラックス<br>キワ                                  |             | 13:30 ~ 14:45<br>ヨガフロー II<br>ユカリ                            |                                                           |
| 14:00~15:15<br>ヨガビギナー 📌<br>マドリ                                                  |                                                                       | Premium 6日<br>プレミアム限定クラス<br>14:15~15:30<br>ケイコ |                                                                 |             |                                                             | 14:15~15:30<br>ヨガフロー I<br>ヒロ                              |
|                                                                                 | ※午後のクラス終了後から、<br>夜のクラス開始時間30分前まで<br>スタジオをCLOSEします。                    |                                                | 15:15~16:15 📌<br>ピラティスビギナー<br>ナオコ                               |             | 15:15~16:15 📌<br>ヨガリラックス<br>ユカリ                             |                                                           |
| ヨギー メンテナンス<br>(個別)<br>4日,18日<br>15:50~16:20<br>16:30~17:00<br>17:10~17:40<br>柿内 | ~18:00まで<br>CLOSE                                                     |                                                | 16:30~ 17:30<br>ヨギーパーソナル<br>(ピラティス)<br>ナオコ<br>~18:15まで<br>CLOSE |             | 16:45 ~ 18:00<br>アロマヨガフロー I<br>サカヤ                          | 16:00~ 17:00 📌<br>ヨガリラックス<br>10日,24日)<br>アロマヨガリラックス<br>ヒロ |
| 18:30~19:30 📌<br>ピラティスビギナー<br>11日) 休講<br>イクコ                                    | 18:30 ~ 19:45<br>ヨガアライメント I<br>ミヤ                                     |                                                | 18:45 ~ 20:00<br>ヨガフロー II<br>マリ                                 |             |                                                             |                                                           |
| 19:45 ~ 20:45<br>体幹コントロールピラ<br>ティス I<br>11日) 休講<br>イクコ                          |                                                                       | 19:15 ~ 20:30<br>アロマヨガフロー I<br>アキナ             | <br>STUDIOYOGGY_KAGURAZAKA                                      |             |                                                             |                                                           |
|                                                                                 | 20:15~21:15 📌<br>ヨガリラックス<br>コミチ<br>インストラクター変更                         |                                                |                                                                 |             |                                                             |                                                           |



・6日(水)14:15~15:30 プレミアム限定クラス  
セルフマッサージとヨガポーズ ~背中と呼吸を軽くする~  
ケイコ

・インストラクター変更  
火曜 20:15~21:15 ヨガリラックス コミチ  
木曜 10:30~11:45 ヨガフロー I フェイ



・受講受付(チェックイン)は、クラス開始30分前より承ります。



・完全予約制です。電話での予約、キャンセルは承っておりません。  
・ご予約は開始時刻直前まで、キャンセルは開始時刻15分前までマイページでお願いします。  
・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。詳しくはマイページをご確認下さい。  
※祝日の18時以降のクラスは休講です