

スタジオ・ヨギー 大宮

studio yoggy omiya

tel.048-640-7707

👤: 未経験者におすすめ (for beginner)

- 🟡 ヨガ(Yoga) 60分、75分
- 🟢 ピラティス(Pilates) 60分
- 🟣 ベルヴィスワーク(Pelvis work) 60分



August
2025

8

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A		B		A		B				A		B	
												9:00～10:00 体幹コントロールピラティスⅠ マイコ	
10:30～11:30 📌 ピラティスビギナー フェイ		10:30～11:45 ヨガアライメントⅠ リカ		11:00～12:00 📌 ベルヴィス(骨盤)ワーク 13日) 筋膜ストレッチ～脚～ アヤコ		11:00～12:00 📌 アロマヨガリラックス ユウ				10:00～11:00 📌 ベルヴィス(骨盤)ワーク キヨコ 30日のみ) ベルヴィスフローダンス		10:30～11:30 📌 ピラティスビギナー マイコ	
11:45～12:45 ヨガリラックス 📌 フェイ		12:00～13:00 📌 ヨガリラックス リカ		12:30～13:45 📌 ヨガビギナー ナナ		12:30～13:30 📌 ピラティスビギナー 28日) 体幹コントロールピラティスⅠ マイコ		13:45～14:45 ヨギーパーソナル[マシンピラティス] タケマサ ※14日のみ開催		11:30～12:45 📌 ヨガビギナー 16日) ヨガメディテーション マリコ		12:45～13:45 ヨギーパーソナル[マシンピラティス] タケマサ ※2・9・23日休講	
<ヨギーパーソナル> ・月会費会員様限定 一回 11,000円(税込) ※月1回まで購入可能 ・体験 一回 5,000円(税込) ※体験はどなたでもご利用可能です		13:15～14:30 📌 ヨガビギナー エリコ ※12日休講		13:15～14:15 ヨギーパーソナル リカ		14:15～15:15 📌 ピラティスビギナー ユリエ		14:00～15:15 📌 ヨガビギナー リカ		13:15～14:30 アロマヨガ フローⅠ マリコ		14:00～15:00 ヨギーパーソナル[マシンピラティス] タケマサ ※2・16・23日休講	
						15:45～16:45 📌 ヨガリラックス シュリ		15:30～16:30 ヨギーパーソナル ユリエ ※6・20日休講		15:00～16:00 📌 ヨガリラックス エリコ		15:15～16:15 代謝アップピラティスⅠ 30日) 代謝アップピラティスⅡ タケマサ	
		15:00-18:00 スタジオオクローズ		17:00-18:15 スタジオオクローズ		17:15-18:15 スタジオオクローズ				16:30～17:30 📌 ピラティスビギナー タケマサ		15:45～16:45 📌 アロマヨガ リラックス トモ	
13:00-18:15 スタジオオクローズ								8/7・21 個別メンテナンス 30分 5000円(税込) ①15:00～15:30 ②15:40～16:10 ③16:20～16:50 8/28 ①17:00～17:30 ②17:40～18:10 ③18:20～18:50 松本		19:00まで スタジオオクローズ			
		平日にスタジオオクローズ時間を設けております。 お問い合わせ、ご見学は、スタジオオクローズ時間外にお問い合わせください。											