

スタジオ・ヨギー名古屋グローバルゲート

studio yoggy Nagoya Global Gate

tel.052-589-1164



8

👉: 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
- ビューティ・ベルヴィス (Beauty pelvis) 75分
- マタニティ、ママ(Prenatal, Mama with kid) 60分、75分

※クラスについての詳しい内容は、
こちらをご覧ください。
※Check here for more information
(Japanese text only)

August 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ミサ	10:30 ~ 11:30 👉 ボディメイク ピラティス スマコ	10:30 ~ 11:45 👉 ヨガボディ I ケイコ	10:30 ~ 11:30 👉 ベルヴィス・ フローダンス アヤ		
11:00 ~ 12:15 👉 ヨガボディ I マイコ						
	12:15 ~ 13:15 👉 エクササイズローラー ピラティス カオリン	12:00 ~ 13:00 産後リカバリーヨガ マイコ	12:15 ~ 13:15 👉 ヨガリラックス ケイコ			
		14:00 ~ 15:00 ママヨガ ユミコ		14:00 ~ 15:15 マタニティヨガ マレ		
15:00 ~ 16:15 アロマヨガ フロー I ユミコ						
		18:15 ~ 19:30 👉 ヨガボディ I ユウコ				
19:00 ~ 20:00 👉 ヨガリラックス シュウ	19:00 ~ 20:00 👉 ビューティ・ベルヴィス チアキ		19:00 ~ 20:00 👉 エクササイズローラー ピラティス タカヨ	19:00 ~ 20:15 (9,23日) ヨガメディテーション 19:00 ~ 20:00 (2,16,30 日) ヨガニドラー 👉 ～寝たまんまヨガ マレ		

※名古屋スタジオも同一料金で
ご利用いただけます。

※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になる場合がございます。
Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change.

※すべてのクラスは日本語で行われます
Class will be conducted in Japanese.