

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



10

👉: 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)

October 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 👉 体幹コントロール ピラティス I 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	<p style="text-align: center;">特別クラススケジュール 下線: ワークショップ・イベント</p> <p>《10月6日 日曜日》 9:30-10:30 青空ヨギー・ヨガ 【アケミ】</p> <p>《10月13日 日曜日》 11:00-12:00 エクササイズローラーピラティス 【チエコ】 13:00-14:00 筋膜ストレッチ〜くびれ〜 【チアキ】</p> <p>《10月14日 祝・月曜日》 11:00-12:15 ヨガフロー II 【アケミ】 14:00-15:30 ヨガニドラー× クリスタルボール 【リー】 16:00-16:30 「ヨガニドラー・トレーニングコース」 無料説明会 【リー】</p> <p>《10月15日 火曜日》 14:00-16:00 指導者のためのアナトミー 研究会 第2回「下肢」【カオリン】</p> <p>《10月23日 水曜日》 18:45-20:15 Nourish and Restore 〜リストラティブヨガ+レイキヒーリング〜 【ショウコ】</p>	
	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			

※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.

※名古屋スタジオも同一料金でご利用いただけます。