

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO

tel.075-257-5055

👤: 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) 60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)



December
2019

12

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
11:00 ~ 12:00 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ レイコ	11:00 ~ 12:00 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	10:45 ~ 12:00 🕒 ヨガボディⅠ ヨウコ	10:30 ~ 11:30 3,17日) 産後リカバリーヨガ	11:00 ~ 12:15 ヨガボディⅡ サトミ	10:30 ~ 11:30 アロマヨガ フローⅠ ユミコ	11:00 ~ 12:00 🕒 12日) 筋膜ストレッチ ～美脚 26日) 筋膜ストレッチ ～整顔 ミホ ※12月まで	11:00 ~ 12:00 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ ナミ	09:15 ~ 10:30 ヨガフローⅡ リュウタ ※21日) アツコ	10:30 ~ 11:30 🕒 温活ヨガ マユミ ※12月まで	10:45 ~ 12:00 7,21日) ヨガボディⅠ 🕒 14,28日) ヨガフローⅠ アツコ	12:00 ~ 13:15 アロマヨガ フローⅠ アツコ	12:30 ~ 13:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	13:45 ~ 14:45 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ アカネ
12:15 ~ 13:30 2,16日) ヨガボディⅠ 🕒 9,23日) ヨガボディⅡ カナコ		12:30 ~ 13:30 🕒 ヨガリラックス サトミ	10:30 ~ 11:45 10,24日) マタニティヨガ ユカ	12:30 ~ 13:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ ※11日) マミ	12:30 ~ 13:30 🕒 温活ヨガ ミホ ※12月まで	14:00 ~ 15:00 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ ナナコ	12:30 ~ 13:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	12:30 ~ 13:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	12:30 ~ 13:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	12:30 ~ 13:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	13:45 ~ 14:45 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ アカネ	13:45 ~ 14:45 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ アカネ	15:15 ~ 16:15 🕒 ヨガリラックス 15日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ユミコ
13:45 ~ 14:45 🕒 ヨガリラックス 16日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ カナコ		14:00 ~ 15:00 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ ミキ ※17日) レイコ		14:00 ~ 15:00 🕒 姿勢改善ピラティス ナミ			14:00 ~ 15:15 6,20日) ヨガフローⅠ 13,27日) ヨガボディⅠ 🕒 アツコ	14:00 ~ 15:15 7,21日) ヨガフローⅠ 14,28日) ヨガボディⅠ 🕒 カナコ	14:00 ~ 15:15 7,21日) ヨガフローⅠ 14,28日) ヨガボディⅠ 🕒 カナコ	14:00 ~ 15:15 7,21日) ヨガフローⅠ 14,28日) ヨガボディⅠ 🕒 カナコ	15:15 ~ 16:15 🕒 ヨガリラックス 15日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ユミコ	15:15 ~ 16:15 🕒 ヨガリラックス 15日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ユミコ	15:15 ~ 16:15 🕒 ヨガリラックス 15日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ユミコ
15:00 ~ 16:00 🕒 美尻ピラティス ミキ ※12月まで		15:30 ~ 16:45 アロマヨガ フローⅠ アツコ								15:45 ~ 16:45 🕒 ヨガリラックス 28日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ハルナ			
				★今年最後のワークショップ★ 108回スーリヤ・ナマスカーラ <太陽礼拝> 12月29日 (日) 10:00-12:00 担当講師: カナコ				★12月までの期間限定クラス★ ■ 温活ヨガ 火曜日 18:30~19:30 木曜日 12:30~13:30 日曜日 10:30~11:30 ■ 美尻ピラティス 月曜日 15:00~16:00				★年末年始のお知らせ★ 12月29日 (日) ワークショップ<太陽礼拝> ※レギュラークラスはお休みです 12月30日 (月) 店休日 (京都スタジオ) 12月31日 (火) ~1月3日 (金) 定休日 1月4日 (土) 短縮スケジュール 1月5日 (日) ~ 通常営業	
18:30 ~ 19:45 🕒 ヨガボディⅠ マユミ	19:00 ~ 20:00 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ 23日) はじめてのピラティス キョウヘイ ※9日) スミヨ	18:30 ~ 19:30 🕒 温活ヨガ アツコ ※12月まで	18:15 ~ 19:15 🕒 ビューティ・ ベルヴィス 3日) 筋膜ストレッチ ～くびれ ミホ ※F・Sトリートメント アロマオイルを使用する クラスです。 <u>バスタオルを ご持参ください。</u> ※筋膜ストレッチクラス は男性、マタニティの方 ご参加いただけません。	18:30 ~ 19:30 🕒 ヨガリラックス ヒトミ	18:30 ~ 19:30 🕒 姿勢改善ピラティス ナミ	18:30 ~ 19:30 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ 12日) 体幹コントロール ピラティスⅡ ナナコ	18:45 ~ 20:00 ヨガ フローⅠ 26日) ヨガボディⅡ シイナ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローⅠ 27日) ヨガメディテーション ユミコ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローⅠ 27日) ヨガメディテーション ユミコ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フローⅠ 27日) ヨガメディテーション ユミコ	20:00 ~ 21:00 6,20日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ	20:00 ~ 21:15 13,27日) ヨガボディⅠ 🕒 シイナ	
20:15 ~ 21:15 🕒 ヨガリラックス タカシ				19:45 ~ 21:00 4,18日) ヨガボディⅠ 🕒 11,25日) ヨガフローⅠ サトミ	19:45 ~ 20:45 🕒 体幹コントロール ピラティスⅠ ナミ	20:00 ~ 21:00 🕒 アロマヨガ リラックス アツコ		20:00 ~ 21:00 6,20日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ	20:00 ~ 21:00 6,20日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ	20:00 ~ 21:00 6,20日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ			

※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.