

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



1

January 2020

- ◆: 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
- ピューティ・ペルヴィス (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)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
15:00 ~ 16:15 アロマヨガ フロー I ユミコ	10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I ミサ	10:30 ~ 11:30 ◆ ウェストシェイプ 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 ◆ ペルヴィス・ フローダンス アヤ	特別クラススケジュール 下線:ワークショップ・イベント 《1月13日祝月曜日》 10:30-11:30 ピューティ・ペルヴィス ◆ 【チアキ】	
	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 ~ 15:15 マタニティヨガ マレ	《1月18日土曜日》 11:00-12:15 ヨガボディ I ◆ 【ミサ】 14:30-15:45 アロマヨガフロー I 【キヨーコ】	
		14:00 ~ 15:00 ママヨガ ユミコ			《1月19日日曜日》 11:00-12:00 代謝アップピラティス I ◆ 【シンヤ】 13:00-14:15 ヨガフロー I 【アグ】	
					《1月21日火曜日》 14:00-16:00 指導者のためのアナトミー研究会 ～第三回「骨盤」～ 【カオリン】	
					時間変更のお知らせ 日暮れが早くなったため、2020年1月から 3月まで下記クラスの開始時間を 18:30~ に変更します。	
					月曜日 温活ヨガ 【シュウ】 火曜日 ピューティ・ペルヴィス【チアキ】 木曜日 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ことがあります。
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。