

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



4

👇: 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・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)

April 2020

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 📌 ピラティスビギナー スマコ	10:30 ~ 11:45 📌 ヨガビギナー ケイコ	10:30 ~ 11:30 📌 ペルヴィス・ フローダンス アヤ	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center; color: orange;">特別クラススケジュール</h3> <p style="text-align: center; color: orange;">下線: ワークショップ・イベント</p> <p>《4月19日 日曜日》 9:30-16:30 <u>ポーズのコツ</u> ~慣れてきたら見直したい20ポーズ~ 【マサ】</p> <p>《4月24日 金曜日》 19:00-21:00 <u>太陽礼拝のマントラと共に</u> ~12のマントラと5つのチャクラ~ 【キミ】</p> <p>《4月25日 土曜日》 10:00-17:00 ~心と身体を整える呼吸法と瞑想~ <u>覚えておきたいヨガの4つの呼吸法</u> 【キミ】</p> <p>《4月30日 木曜日》 10:30-17:30 <u>プレ・アーサナ・インテンシヴコース</u> <u>1dayワークショップ</u> 【ヤスシ】</p> <p style="text-align: center;">〇〇infomation〇〇</p> <p>◎4月も引き続き 新型コロナウイルス感染症対策を行います。 ◇4/1~4/30 まで 受講定員を50%にいたします。 ◇受講受付時に体調の確認をさせていただきます。 ご理解ご協力をよろしくお願い致します。</p> <p>◎臨時店休日 4/4(土) 4/5(日)</p> </div>	
	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 <奇数週> ママヨガ ユミコ	12:15 ~ 13:15 📌 ヨガリラックス ケイコ			
		<偶数週> 産後リカバリーヨガ マイコ		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						
18:30 ~ 19:30 📌 ヨガリラックス シュウ	18:30 ~ 19:30 📌 ビューティ・ペルヴィス チアキ		18:30 ~ 19:30 📌 エクササイズローラー ピラティス タカヨ			

4月よりママヨガ/
産後リカバリーヨガは
隔週での開催です

※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.

※名古屋スタジオも同一料金でご利用いただけます。