スタジオ・ヨギー 名古屋
studio yoggy nagoya
tel.052-561-4117

※11月の定員　Aスタジオ15名、Bスタジオ8名

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)　60分
🔰: 未経験者におすすめ（for beginner）

※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)

11
November
2020

▲ お知らせ ▲
こちらは、11月のスケジュールです。
※11/16(月)はスタジオ店休日のためクラスは終日ありません。

必ずクラスご受講における注意事項をご確認の上、ご参加ください。 みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

MON A	MON B	TUE A	TUE B	WED A	WED B	THU A	THU B	FRI A	FRI B	SAT A	SAT B	SUN A	SUN B
										8:15 ～ 9:30 ヨガアライメントⅠ ケイコ		8:30 ～ 9:30 🔰 代謝アップピラティスⅠ シンヤ	
11:00 ～ 12:15 ヨガフローⅠ マイコ	11:30 ～ 12:30 🔰 代謝アップピラティスⅠ レイコ	11:00 ～ 12:15 🔰 ヨガビギナー マレ		11:00 ～ 12:00 🔰 ヨガリラックス ミサ		11:00 ～ 12:00 🔰 ビューティ・ペルヴィス アヤ		11:00 ～ 12:15 ヨガフローⅠ ケイコ		10:00 ～ 11:15 ヨガフローⅠ ケイコ 12:00 ～ 13:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ シマ		10:00 ～ 11:15 ヨガフローⅠ (1日)　アグ (8日)　ミチ (15日)　マイコ (22日)　ミサ (29日)　アケミ 11:45 ～ 12:45 🔰 ヨガリラックス (1日)　アグ (8日)　ミチ (15日)　マイコ (22日)　ミサ (29日)　アケミ	
13:00 ～ 14:00 🔰 アロマヨガリラックス ユミコ		13:00 ～ 14:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ チエコ		13:00 ～ 14:00 🔰 ピラティスビギナー スマコ	13:30 ～ 14:00 🔰 muon@studio yoggy 【フォーカス＆ブリーズ】	13:00 ～ 14:15 🔰 ヨガビギナー アケミ		13:00 ～ 14:00 🔰 ピラティスビギナー レイコ 14:45 ～ 16:00 🔰 ヨガビギナー アケミ		13:30 ～ 14:30 🔰 ヨガリラックス シュウ		13:15 ～ 14:30 🔰 ヨガビギナー ユミコ	13:15 ～ 13:45 🔰 muon@studio yoggy 【マインドフルネス】 14:00 ～ 14:30 🔰 muon@studio yoggy 【スリープ＆リカバリー】
		15:00 ～ 16:00 🔰 ヨガリラックス トモ 15:00 ～ 16:00(24日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ トモ		15:00 ～ 16:15 🔰 ヨガビギナー アグ 16:30 ～ 17:00(4日) 夕暮れシタール・ライブ ～音真森(おまもり)の音～ 加藤貞寿	16:30 ～ 17:00 🔰 muon@studio yoggy 【マインドフルネス】 ※4日休講	15:00 ～ 16:00 体幹コントロール ピラティスⅠ チエコ		16:45 ～ 18:00 (6,20日) ヨガメディテーション マレ 16:45 ～ 17:45 (13,27日) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ マレ		15:00 ～ 16:00(7,21日) 🔰 ビューティ・ペルヴィス アヤ 15:00 ～ 16:15(14,28日) 🔰 ヨガビギナー キョーコ 16:30 ～ 17:30(7,21日) 🔰 ベルヴィス・フローダンス アヤ 17:00 ～ 18:00(14,28日) 体幹コントロール ピラティスⅠ レイコ		15:00 ～ 16:00 🔰 ピラティスビギナー シマ	
18:15 ～ 19:30 🔰 ヨガビギナー ケイコ	19:30 ～20:30 🔰 ピラティスビギナー タカヨ	18:30 ～ 19:45 アヌサラヨガⅠ マサ	19:00 ～20:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ シマ	18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ マレ ※4日のみワークショップ 18:30 ～ 20:00 月のシタール・月のヨガ ～シタール×ヨガ瞑想・ リラクゼーション～ マレ、加藤貞寿	19:00 ～20:00 🔰 ピラティスビギナー チエコ	18:45 ～ 19:45 🔰 ビューティ・ペルヴィス ヨウコ ※26日のみワークショップ 18:45 ～ 20:15 温法(部分浴のススメ) ～疲れや冷えを改善する セルフケアを学ぶ～ ヨウコ 20:15 ～ 21:30 🔰 ヨガビギナー ユミコ ※26日のみBスタジオで開催		18:30 ～ 19:30 🔰 ヨガリラックス マレ	19:00 ～ 20:00 🔰 温活ヨガ シュウ				

※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。

☆☆☆☆☆ 11月の特別スケジュール ☆☆☆☆☆

3日(火祝・文化の日)
10:15~11:15　アロマヨガリラックス【キョーコ】
11:45~13:00　ヨガビギナー【アケミ】
13:30~14:30　ピラティスビギナー【チエコ】
15:00~16:00　ヨガリラックス【トモ】

23日(月祝・勤労感謝の日)
10:30~11:30　温活ヨガ【シュウ】
10:45~11:45　代謝アップピラティスⅠ【レイコ】※Bスタジオ
12:00~13:00　ヨガリラックス【マイコ】
13:30~14:30　ビューティ・ペルヴィス【アヤ】
15:00-16:00　ピラティスビギナー【タカヨ】