スタジオ・ヨギー 名古屋
studio yoggy nagoya

tel.052-561-4117

※全日クラス開始の30分前より営業

※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・ベルヴィス(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)

1
January
2021

▲ お知らせ ▲
こちらは、2021年1月のスケジュールです。
※1/3(日)まで、年末年始休業日のためお休みとなります。
1/4(月)特別スケジュール、1/5(火)～通常通りのスケジュールです。

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	
										10:00 ～ 11:15 ヨガフローⅠ ケイコ		10:00 ～ 11:15 ヨガフローⅠ (10日)　ミチ (17日)　マイコ (24日)　ミサ (31日)　アケミ	
							10:30 ～ 11:45 🔰 ヨガビギナー ケイコ						
11:00 ～ 12:00 🔰 温活ヨガ マイコ		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・ベルヴィス アヤ		11:00 ～ 12:15 ヨガフローⅠ ケイコ	11:00 ～ 12:00 🔰 ベルヴィス・フローダンス アヤ				
	11:30 ～ 12:30 🔰 代謝アップピラティスⅠ レイコ				11:30 ～ 12:30 体幹コントロール ピラティスⅠ スマコ					12:00 ～ 13:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ シマ		11:45 ～ 12:45 🔰 ヨガリラックス (10日)　ミチ (17日)　マイコ (24日)　ミサ (31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 🔰 エクササイズローラー ピラティス チエコ		13:00 ～ 14:00 🔰 ピラティスビギナー スマコ	13:15 ～ 14:30 ヨガフローⅠ アケミ	12:15～13:30 スタジオクローズ		13:00 ～ 14:00 🔰 ピラティスビギナー レイコ	13:00 ～ 14:00 🔰 アロマヨガリラックス ユミコ	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 【フォーカス＆ブリーズ】
						14:00 ～ 15:00 🔰 ピラティスビギナー チエコ							14:00 ～ 14:30 🔰 muon@studio yoggy 【マインドフルネス】
14:30 ～ 15:45 アロマヨガフローⅠ ユミコ		15:00 ～ 16:00 🔰 ヨガリラックス トモ 15:00 ～ 16:00(26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				14:45 ～ 16:00 🔰 ヨガビギナー アケミ		15:00 ～ 16:00(16,30日) 🔰 ビューティ・ベルヴィス アヤ 15:00 ～ 16:15(9,23日) 🔰 ヨガビギナー キョーコ		15:00 ～ 16:00 🔰 ピラティスビギナー シマ	
16:00～17:45 スタジオクローズ		16:45 ～ 18:00 ヨガフローⅠ マサ			16:30 ～ 17:00 🔰 muon@studio yoggy 【スリープ＆リカバリー】	15:30～18:00 スタジオクローズ		16:45 ～ 17:45 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ マレ		16:30 ～ 17:30(16,30日) 🔰 ベルヴィス・フローダンス アヤ 17:00 ～ 18:00(9,23日) 体幹コントロール ピラティスⅠ レイコ			
18:15 ～ 19:30 🔰 ヨガビギナー ケイコ		18:30 ～ 19:45 アヌサラヨガⅠ マサ		18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ マレ		18:45 ～ 19:45 🔰 ビューティ・ベルヴィス ヨウコ		18:30 ～ 19:30 🔰 ヨガリラックス マレ					
	19:30 ～20:30 🔰 ピラティスビギナー タカヨ		19:00 ～20:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ シマ		19:00 ～20:00 🔰 ピラティスビギナー チエコ		19:00 ～ 20:00 🔰 エクササイズローラー ピラティス タカヨ		19:00 ～ 20:00 🔰 温活ヨガ シュウ				
						20:15 ～ 21:30 🔰 ヨガビギナー ユミコ							

☆★☆★☆ 1月の特別スケジュール ☆★☆★☆

4日(月)【年始特別スケジュール】
11:00 ～ 12:15　ヨガビギナー【ケイコ】🔰
12:45 ～ 13:45　代謝アップピラティスⅠ【タカヨ】🔰

11日(月祝)【成人の日】
10:30 ～ 11:30　アロマヨガリラックス【ユミコ】🔰
12:00 ～ 13:15　ヨガアライメントⅠ【マレ】
13:45 ～ 14:45　ビューティ・ベルヴィス【アヤ】🔰
15:00 ～ 16:00　ベルヴィス・フローダンス【アヤ】🔰

11日開催☆ヨガ資格取得説明会(13:45 ～ 14:15)
トレーニングコース担当のマレ先生が、ヨガの楽しみ方、深め方など疑問質問にお答えします。お気軽にご参加ください♪

※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。