

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18名、Bスタジオ12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)



8
August
2021

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	B	A	B	A	B	A

▲ お知らせ ▲
こちらは、2021年8月のスケジュールです。
8/9は祝日スケジュールとなります。
また、8/12,13はお盆のため、スケジュールに一部変更点がございます。
ご予約の際はお気を付けください。

感染症対策強化のため、スタジオでのマスク着用義務化となります。
マスクを着用されていないお客様に関しては、クラス受講をお断りさせていただきますのでご了承ください。
みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

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	11:30 ~ 12:30 休憩コントロール ピラティス I スマコ	10:30 ~ 11:45 ヨガビギナー ケイコ	11:00 ~ 12:00 ベルヴィス (骨盤) ワーク アヤ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I ケイコ	11:00 ~ 12:00 ベルヴィス・フロアダンス アヤ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ケイコ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I (1日) アケミ (8日) ミサ (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 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	14:00 ~ 15:00 美尻ピラティス チエコ ※女性限定クラス	12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス ケイコ	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	13:30 ~ 14:30 エクササイズローラー ピラティス シマ
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(31日) ヨガニドラー ～関たまんまヨガ～ トモ	14:45 ~ 16:00 ヨガメディテーション マレ	16:30 ~ 18:00 水曜日 スタジオクローズ	16:30 ~ 18:00 水曜日 スタジオクローズ	16:30 ~ 18:00 水曜日 スタジオクローズ	14:45 ~ 16:00 ヨガビギナー アケミ	15:00 ~ 16:00 ベルヴィス (骨盤) ワーク アヤ 15:00 ~ 16:15(14,28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	15:00 ~ 16:00 ヨガリラックス トモ 15:00 ~ 16:00(31日) ヨガニドラー ～関たまんまヨガ～ トモ	15:00 ~ 16:00 ピラティスビギナー シマ
16:00 ~ 18:00 月曜日 スタジオクローズ	16:45 ~ 18:00 ヨガフロー I マサ	16:30 ~ 18:00 水曜日 スタジオクローズ	16:30 ~ 18:00 水曜日 スタジオクローズ	16:30 ~ 18:00 水曜日 スタジオクローズ	16:30 ~ 18:00 水曜日 スタジオクローズ	16:30 ~ 17:30(7,21日) ベルヴィス・フロアダンス アヤ 17:00 ~ 18:00(14,28日) 休憩コントロール ピラティス I レイコ	16:30 ~ 17:30(7,21日) ベルヴィス・フロアダンス アヤ 17:00 ~ 18:00(14,28日) 休憩コントロール ピラティス I レイコ	16:30 ~ 17:30(7,21日) ベルヴィス・フロアダンス アヤ 17:00 ~ 18:00(14,28日) 休憩コントロール ピラティス I レイコ	16:30 ~ 17:30(7,21日) ベルヴィス・フロアダンス アヤ 17:00 ~ 18:00(14,28日) 休憩コントロール ピラティス I レイコ	16:30 ~ 17:30(7,21日) ベルヴィス・フロアダンス アヤ 17:00 ~ 18:00(14,28日) 休憩コントロール ピラティス I レイコ
18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー ケイコ	18:30 ~ 19:45 アスサラヨガ II マサ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I マレ	18:45 ~ 19:45 ベルヴィス (骨盤) ワーク ヨウコ	18:30 ~ 19:30 エクササイズローラー ピラティス タカヨ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス マレ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス マレ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス マレ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス マレ	18:30 ~ 19:30 ヨガリラックス マレ	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	19:30 ~ 20:00 代謝アップピラティス I シマ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ	19:30 ~ 20:00 ウェストシェイプピラティス チエコ
20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講	20:15 ~ 21:30 ヨガビギナー ユミコ ※8/12のみ休講

※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.

☆☆☆ 8月の特別スケジュール ☆☆☆

8/9(月祝) 山の日 祝日スケジュール

10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I 【マイコ】(A)
11:00 ~ 12:00 代謝アップピラティス I 【レイコ】(B)👤
12:15 ~ 13:15 アロマヨガリラックス 【ユミコ】(A)👤
13:30 ~ 15:30 【ワークショップ】
ヨガで育むココロとカラダシリーズ DAY1 力強い土台 ～足～ 【マレ】(B)👤
13:45 ~ 14:45 ピラティスビギナー 【タカヨ】(A)👤
15:15 ~ 16:30 ヨガビギナー 【ケイコ】(A)👤
15:30 ~ 16:00 ヨガ資格取得説明会 【マレ】

マレ先生によるワークショップ開催
『ヨガで育むココロとカラダシリーズ』

だれでも簡単に毎日できるアーサナ (ポーズ)、呼吸法、瞑想を
6回シリーズでテーマごとに練習します。単発受講OKです。

8/9(月祝)13:30 ~ 15:30 力強い土台 ～足～
8/15 (日) 11:00 ~ 12:30 力強い土台 ～手～
8/21 (土) 11:00 ~ 12:30 自由な広がり
8/28 (土) 11:00 ~ 12:30 安定と自信
8/29 (日) 11:00 ~ 12:30 収穫と解放
9/11 (土) 11:00 ~ 12:30 統合とバランス