

スタジオ・ヨギー 京都  
studio yoggy KYOTO  
TEL 075-257-5055

★10月開催★  
トレーニングコース  
エントリー受付中!

10月16日(土)  
全3回 ※毎回9:45~17:15 (休憩1時間)  
ヨガアナトミー・インテンシヴコース  
～運動学・解剖学的ヨガアプローチ～  
講師：カナコ

店休日

5日(火)  
13日(水)

September 10  
2021

MON	TUE	WED		THU		FRI	SAT	SUN		
A	A	B	A	B	A	B	A	A	B	
11:00 ~ 12:00 ♪ ピラティスビギナー レイコ	11:00 ~ 12:15 ヨガアライメントI タカシ		11:00 ~ 12:15 ♪ ヨガビギナー サトミ		11:00 ~ 12:15 アロマヨガ フローI ユミコ		11:00 ~ 12:00 ピラティスビギナー ♪ ※29日のみ 体幹コントロール ピラティスI ナミ	10:00 ~ 11:15 ヨガアライメントI サトミ	10:00 ~ 11:15 ♪ ヨガビギナー マユミ	10:00 ~ 11:15 ※17日のみ ヨガメディテーション カナコ
12:30 ~ 13:45 4,18日) ヨガビギナー ♪ 11,25日) ヨガフローI カナコ	12:45 ~ 13:45 ♪ ベルヴィス(骨盤)ワーク ※26日のみ 筋膜ストレッチ ～美脚～ ミユキ	12:30 ~ 13:45 ヨガフローI ミホK	12:45 ~ 13:45 ♪ ピラティスビギナー セレナ		12:45 ~ 13:45 ♪ ピラティスビギナー アカネ ※14日のみ代講:レイコ		12:30 ~ 13:30 ♪ ベルヴィス (骨盤)ワーク ミホ	11:45 ~ 13:00 ヨガビギナー ♪ ※9日のみ ヨガメディテーション アツコ	11:45 ~ 13:00 アロマヨガフローI アツコ	
14:15 ~ 15:15 ♪ 美尻ピラティス ミキ	14:15 ~ 15:15 ♪ ウエストシェイプ ピラティス ミキ		14:15 ~ 15:15 ♪ アロマヨガリラックス ユミコ		14:15 ~ 15:30 ♪ ヨガビギナー ミホ		14:00 ~ 15:15 アロマヨガ フローI アツコ	13:30 ~ 14:30 ♪ ベルヴィス (骨盤)ワーク ミホ ※16日のみ代講:マミ	13:30 ~ 14:30 ♪ ピラティスビギナー アカネ	15:00 ~ 16:15 3,17,31日) ヨガアライメントI 10,24日) ヨガビギナー ♪ ミホ
15:45~18:00 スタジオクローズ				16:00~18:00 スタジオクローズ		15:45~18:00 スタジオクローズ		16:30 ~ 17:30 ※2日のみ アロマヨガリラックス カナコ	16:30 ~ 17:30 ♪ ※31日のみ ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～ ミホ	
18:30 ~ 19:45 アロマヨガフローI アツコ	18:30 ~ 19:30 ♪ 背中すっきり ピラティス ナミ		18:45 ~ 19:45 ♪ アロマヨガリラックス サトミ		18:30 ~ 19:30 ♪ ベルヴィス (骨盤)ワーク ミホ	18:45 ~ 20:00 ヨガアライメントI サトミ	18:30 ~ 19:45 ♪ ヨガビギナー シイナ			
	19:45 ~ 20:45 ♪ 美尻ピラティス ナミ									

※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.