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

★１２月開催★
ワークショップ
ご予約受付中！

１２月２９日(水)
10：00~12：00
108回　スーリヤ・ナマスカーラ
〈太陽礼拝〉
講師：カナコ

店休日
６日(月)
１４日(火)

Desember 2021 12

MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN	
A	B	A	B	A	A		B	A	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 ※24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	
12:30～ 13:45 20日) ヨガビギナー 13,27日) ヨガフローI カナコ		12:45~13:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ※28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 アロマヨガリラックス ユミコ	12:45 ～ 13:45 ピラティスビギナー アカネ			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 ※11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 ※女性限定クラス	14:00 ～ 15:00 アロマヨガリラックス カナコ	14:15 ～ 15:15 ウエストシェイプ ピラティス ミキ		14:15 ～ 15:15 ピラティスビギナー エミ	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		13:30 ～ 14:30 ピラティスビギナー アカネ	13:15 ～ 14:15 ヨガリラックス ※5,26日)のみ カナコ
									15:00~16:00 ピラティスビギナー セレナ		15:00～ 16:15 5,19日) ヨガアライメントI 12,26日) ヨガビギナー ミホ	
											16:30 ～ 17:30 ※19日)のみ ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～ ミホ	
15:45~18:00 スタジオクローズ				15:45~18:15 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				
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 ※女性限定クラス										

特別スケジュール

１２月２９日（水）

10:00~12:00	太陽礼拝(ワークショップ)	カナコ
12:30~13:30	ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～	カナコ
14:00~15:00	ピラティスビギナー	エミ

年末年始のお休み

１２月３０日(木)
から
１月４日(火)

※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
Class will be conducted in Japanese.