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

■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）
※定員　Aスタジオ22名、Bスタジオ12名

※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)

10
October
2022

▲ お知らせ ▲

◎10/10(月祝)は特別スケジュールとなります。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。

MON

A
- 11:30 ～ 12:30 🔰 代謝アップピラティスⅠ レイコ
- 13:00 ～ 14:00 🔰 ヨガリラックス アケミ
- 月曜日 14:15～18:00 スタジオクローズ
- 18:45 ～ 20:00 🔰 ヨガビギナー ケイコ

B
- 19:00 ～20:00 🔰 ピラティスビギナー タカヨ

TUE

A
- 11:00 ～ 12:15 🔰 ヨガビギナー マレ
- 13:00 ～ 14:00 🔰 エクササイズローラーピラティス チエコ
- 14:30 ～ 15:30 🔰 ヨガリラックス ※最終週(25日)のみ ヨガニドラー～寝たまんまヨガ トモ
- 火曜日 15:45-16:15 スタジオクローズ
- 16:45 ～ 18:00 ヨガフローⅠ マサ
- 18:30 ～ 19:45 アヌサラヨガⅡ マサ ※4日のみ ヨガアライメントⅡ マレ

B
- 19:00 ～20:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ シマ

WED

A
- 11:00 ～ 12:00 🔰 ヨガリラックス ミサ
- 12:45 ～ 13:45 🔰 ピラティスビギナー スマコ
- 14:30 ～ 15:45 ヨガメディテーション マレ
- 水曜日 16:00～18:00 スタジオクローズ
- 18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ マレ
- 5，19日開催 20:00 ～ 21:15 🔰 ヨガビギナー ミチ

B
- 11:30 ～ 12:30 体幹コントロールピラティスⅠ スマコ
- 13:00 ～ 14:15 ヨガフローⅠ アケミ
- 18:45 ～19:45 🔰 ウェストシェイプピラティス チエコ

THU

A
- 10:30 ～ 11:45 🔰 ヨガビギナー ケイコ
- 12:15 ～ 13:15 🔰 ペルヴィス（骨盤）ワーク アヤ
- 14:00 ～ 15:00 🔰 美尻ピラティス チエコ ※女性限定クラス
- 木曜日 15:15～18:00 スタジオクローズ
- 18:45 ～ 19:45 🔰 ペルヴィス（骨盤）ワーク ヨウコ

B
- 18:30 ～ 19:30 🔰 エクササイズローラーピラティス タカヨ

FRI

A
- 11:00 ～ 12:00 🔰 7,21日) ヨガリラックス 11:00 ～ 12:15 14,28日)ヨガフローⅠ ケイコ
- 13:00 ～ 14:00 🔰 ピラティスビギナー レイコ
- 14:30 ～ 15:45 🔰 ヨガビギナー アケミ
- 金曜日 16:00～18:00 スタジオクローズ
- 18:30 ～ 19:30 🔰 21日)ヨガリラックス 14,28日)温活ヨガ ※7日はショウコ先生による秋の陰ヨガワークショップ開催！

B
- 11:00 ～ 12:00 🔰 ペルヴィス・フローダンス アヤ

SAT

A
- 8:30 ～ 9:45 ヨガアライメントⅠ ケイコ
- 10:15 ～ 11:30 ヨガフローⅠ ケイコ
- 12:00 ～ 13:00 🔰 1,15,29日) 代謝アップピラティスⅠ 8,22日)エクササイズローラーピラティス シマ
- 13:30 ～ 14:30 🔰 ヨガリラックス シュウ
- 15:00 ～ 16:00 🔰 ペルヴィス（骨盤）ワーク 1,15,29日)アヤ 8,22日)キョーコ
- 1,15,29日開催 16:30 ～ 17:30 🔰 ペルヴィス・フローダンス アヤ
- 8,22日開催 17:00 ～ 18:00 体幹コントロールピラティスⅠ レイコ

B
- 8,22日開催 16:30 ～ 17:30 🔰 アロマヨガリラックス キョーコ

SUN

A
- 9:00 ～ 10:00 🔰 代謝アップピラティスⅠ シンヤ
- 10:30 ～ 11:45 ヨガフローⅠ アツシ
- 12:00 ～ 13:00 🔰 ヨガリラックス アツシ
- 13:30 ～ 14:30 🔰 エクササイズローラーピラティス シマ
- 15:00 ～ 16:00 🔰 ピラティスビギナー シマ

B
- 10:30 ～ 11:30 🔰 9日開催 ペルヴィス(骨盤)ワーク 23日開催　はじめてのペルヴィス・フローダンス アヤ
- 13:30 ～ 14:45 ヨガアライメントⅠ アツシ

☆☆10月の特別スケジュール☆

☆10/7(金)18:30～20:00開催【ワークショップ】
秋の陰ヨガワークショップ～ヨガニードラで仕上げて緩ませる～
(ショウコ・デュビスキー) ※こちらのワークショップは事前エントリーをお願いします。
陰ヨガ、呼吸法、ヨガニードラで自分の心と身体を緩ませるワークショップです。
季節の変わり目不調をケアしたい方、とにかく緩みたい方など、どなたでも大歓迎！

☆10/10(月祝)スポーツの日スケジュール
10:00-11:15　ヨガフローⅠ【マレ】(A)
11:45-12:45　ピラティスビギナー【タカヨ】🔰(A)
12:00-12:30　チェアヨガ【マレ】🔰(B)
12:45-13:15　チェアヨガ・トレーニングコース無料クラス付き説明会【マレ】(A)
※説明会参加の方は、12:00～のチェアヨガに無料でご参加頂けます！
13:15-14:15　ヨガリラックス【ケイコ】🔰(A)
14:30-15:45　ヨガビギナー【ケイコ】🔰(A)

☆10/22(土)12:00～13:00
【呼吸法実践付き】呼吸法ベーシックコース説明会開催(マレ)
ベーシックなヨガの呼吸法が学べる「呼吸法ベーシックコース」の説明会です。
呼吸法実践付きで分かりやすい！

※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。
Class will be conducted in Japanese.