

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・ベルヴィス(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)



12
December
2022

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

▲ お知らせ ▲

◎年末年始休業日は12/30(金)~2023/1/3(火)です。
また、12/29(木)は特別スケジュールですので、ご予約の際はお気を付けてください。

◎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。
また、換気を行いながらのクラス開催につき、羽織もの、ブランケット、靴下等のご持参をおすすめします。

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

<p>11:30 ~ 12:30 📌 代謝アップピラティス I レイコ</p>							<p>11:30 ~ 12:15 📌 ヨガビギナー マレ</p>							<p>11:00 ~ 12:00 📌 ヨガリラックス ミサ</p>							<p>11:30 ~ 12:30 📌 体幹コントロール ピラティス I スマコ</p>							<p>10:30 ~ 11:45 📌 ヨガビギナー ケイコ</p>							<p>11:00 ~ 12:00 📌 2,16日) ヨガリラックス 11:00 ~ 12:15 9,23日) ヨガフロー I ケイコ</p>							<p>11:00 ~ 12:00 📌 ベルヴィス・ フロードダンス アヤ</p>							<p>8:30 ~ 9:45 ヨガアライメント I ケイコ</p>							<p>9:00 ~ 10:00 📌 代謝アップピラティス I シンヤ</p>																				
<p>13:00 ~ 14:00 📌 ヨガリラックス アケミ</p>							<p>13:00 ~ 14:00 📌 エクササイズローラー ピラティス チエコ</p>							<p>※6日,20日のみ 13:30 ~ 14:30 ヨガRYT200無料説明会 マレ</p>							<p>12:45 ~ 13:45 📌 ピラティスビギナー スマコ</p>							<p>13:00 ~ 14:15 ヨガフロー I アケミ</p>							<p>12:15 ~ 13:15 📌 ベルヴィス (骨盤) ワーク アヤ</p>							<p>10:30 ~ 11:30 📌 ヨガバーソナル シマ (ピラティス) ※ご予約は前日17時まで ※前日17時以降のキャンセルは100%料金がかかります。</p>							<p>10:30 ~ 11:45 ヨガフロー I アツシ</p>							<p>10:30 ~ 11:30 📌 11日開催 ベルヴィス(骨盤)ワーク 25日開催 はじめての ベルヴィス・フロードダンス アヤ 12:00~13:00 ヨガバーソナル シマ (ピラティス) ※ご予約は前日17時まで ※前日17時以降のキャンセルは100%料金がかかります。</p>																				
<p>月曜日 14:15~18:00 スタジオオクローズ</p>							<p>火曜日 15:45-16:15 スタジオオクローズ</p>							<p>水曜日 16:00~18:00 スタジオオクローズ</p>							<p>木曜日 15:15~18:00 スタジオオクローズ</p>							<p>金曜日 16:00~18:00 スタジオオクローズ</p>							<p>12:00 ~ 13:00 📌 3,17日) 代謝アップピラティス I 10,24日) エクササイズ ローラーピラティス シマ</p>							<p>12:00 ~ 13:00 📌 シヴァナンダヨガ I ノノ</p>							<p>12:00 ~ 13:00 📌 ヨガリラックス アツシ</p>																											
<p>18:45 ~ 20:00 📌 ヨガビギナー ケイコ</p>							<p>19:00 ~ 20:00 📌 ピラティスビギナー タカヨ</p>							<p>18:30 ~ 19:45 アヌサラヨガ II マサ</p>							<p>19:00 ~ 20:00 📌 代謝アップピラティス I シマ</p>							<p>14:00 ~ 15:00 📌 美尻ピラティス チエコ</p>							<p>14:30 ~ 15:45 ヨガメディテーション マレ</p>							<p>14:30 ~ 15:45 📌 ベルヴィス (骨盤) ワーク アヤ</p>							<p>13:30 ~ 14:30 📌 エクササイズローラー ピラティス シマ</p>							<p>13:00 ~ 14:45 ヨガアライメント I アツシ</p>																				
<p>10:24日開催 17:00 ~ 18:00 体幹コントロール ピラティス I レイコ</p>							<p>15:00 ~ 16:00 📌 ベルヴィス (骨盤) ワーク 3,17日)アヤ 10,24日)キョーコ</p>							<p>15:00 ~ 16:00 📌 ピラティスビギナー シマ</p>							<p>10:24日開催 16:30 ~ 17:30 📌 アロマヨガリラックス キョーコ</p>							<p>3,17日開催 16:30 ~ 17:30 📌 ベルヴィス・ フロードダンス アヤ</p>							<p>10:24日開催 16:30 ~ 17:30 📌 アロマヨガリラックス キョーコ</p>							<p>【ヨギーパーソナルについて】 [月会費プラス]お申し込み済みの方 もしくは「パーソナル新規体験希望」の方のみ予約可能です。 ・受講料：パーソナル新規体験 5,000円(税込)※おひとり様1回限り ・月会費プラスの方は当日支払い無し</p>																																		
<p>10:24日開催 17:00 ~ 18:00 体幹コントロール ピラティス I レイコ</p>							<p>18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I マレ</p>							<p>18:45 ~ 19:45 📌 ウェストシェイプ ピラティス チエコ</p>							<p>18:45 ~ 19:45 📌 ベルヴィス (骨盤) ワーク ヨウコ</p>							<p>18:30 ~ 19:30 📌 エクササイズローラー ピラティス タカヨ</p>							<p>18:30 ~ 19:30 📌 2,16日) ヨガリラックス 9日) 湯活ヨガ ※23日はワークショップ開催</p>							<p>15:00 ~ 16:00 📌 ベルヴィス (骨盤) ワーク 3,17日)アヤ 10,24日)キョーコ</p>							<p>15:00 ~ 16:00 📌 ピラティスビギナー シマ</p>							<p>10:24日開催 16:30 ~ 17:30 📌 アロマヨガリラックス キョーコ</p>							<p>3,17日開催 16:30 ~ 17:30 📌 ベルヴィス・ フロードダンス アヤ</p>							<p>10:24日開催 17:00 ~ 18:00 体幹コントロール ピラティス I レイコ</p>						
<p>7,21日開催 20:00 ~ 21:15 📌 ヨガビギナー</p>							<p>10:24日開催 16:30 ~ 17:30 📌 アロマヨガリラックス キョーコ</p>							<p>15:00 ~ 16:00 📌 ピラティスビギナー シマ</p>							<p>10:24日開催 16:30 ~ 17:30 📌 アロマヨガリラックス キョーコ</p>							<p>3,17日開催 16:30 ~ 17:30 📌 ベルヴィス・ フロードダンス アヤ</p>							<p>10:24日開催 17:00 ~ 18:00 体幹コントロール ピラティス I レイコ</p>							<p>【ヨギーパーソナルについて】 [月会費プラス]お申し込み済みの方 もしくは「パーソナル新規体験希望」の方のみ予約可能です。 ・受講料：パーソナル新規体験 5,000円(税込)※おひとり様1回限り ・月会費プラスの方は当日支払い無し</p>																																		

※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.

今年も一年ありがとうございました。
2023年も変わらずよろしく申し上げます☆
スタジオ・ヨギー名古屋

☆☆12月の特別スケジュール☆☆

☆12/17(土) NEWクラス!
12:00-13:15 シヴァナンダヨガ I 【ノノ】📌(B)

☆12/23(金)18:30~20:00 【ワークショップ】(マレ)
新月の陰ヨガ&メディテーション~身体と心を浄化し、氣で満たしましょう~
身体を深くリラックスさせ氣を養う陰ヨガ、本来の自分に立ち返るソーハム瞑想

☆12/29(木) 2022年最終営業日
10:30-11:45 ヨガビギナー 【ケイコ】📌(A)
10:30-11:30 ベルヴィス(骨盤)ワーク【アヤ】📌(B)
12:00-13:00 ベルヴィス・フロードダンス【アヤ】📌(B)
13:30-14:30 ピラティスビギナー【チエコ】📌(B)

12/29(木)13:00-15:00 【ワークショップ】 108太陽礼拝(ケイコ)
今年1年に感謝の思いを聴せながら、108回の太陽礼拝を行います。

*** 年末年始のお知らせ ***

12/28(水)まで 通常営業
12/29(木) 特別スケジュール、ワークショップ開催
12/30(金)~2023/1/3(火) 年末年始休業日
1/4(水) 特別スケジュール
1/5(木)~ 通常営業