

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO
TEL 075-257-5055



8月のお休み

7・12・21・26

※夜のクラスのみお休み

13・14・15

【8月のアロマ】

夏を乗り切る回復力を養う～代謝を上げてしなやかに～
精油：マッスルスーズ
(ラベンダー/ローズマリー/ペパーミント/レモングラス/レモン/フェンネル)

- ヨガ(Yoga)
- ピラティス(Pilates)
- ペルヴィスワーク(Pelvis Work)60分
- 未経験者におすすめ (for beginner)
- 瞑想/ヨガニドラー



8

August
2025

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
11:00～12:00 ム ピラティスビギナー レイコ		11:00～12:15 ム ヨガビギナー シイナ	11:00～12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ アカネ	11:00～12:15 ム 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 ム ピラティスビギナー アカネ	10:30～11:45 ム ヨガビギナー カナコ	10:00～11:15 ヨガアライメントⅠ サトミ	10:30～11:30 ム (↓23日のみ) ピラティスビギナー アカネ SPOT CLASS! /	10:00～11:15 ム ヨガビギナー 3,10日:カナコ 24,31日:マミ	
12:30～13:45 (↓4,18日) ヨガビギナー ム (↓25日) アロマヨガフローⅠ カナコ		12:30～13:30 ム ヨガリラックス 5日:シイナ 12:45～13:45 ム ヨガリラックス 19日:ミホ	時間が違います! ご注意ください!	12:45～13:45 ム アロマヨガリラックス ユミコ		12:45～13:45 ム ピラティスビギナー アカネ		12:30～13:30 ム ペルヴィス(骨盤)ワーク 1日:リサ 8日:ミホ 15,22,29日:マミ	12:00～13:15 ム (↓8,22日のみ) アスサラ インスパイアドヨガⅠ マシミ SPOT CLASS! /	11:45～12:45 ム ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ	11:45～12:45 ム (↓23日のみ) プレミアム会員限定 特別クラス バランスディスク アカネ	11:45～13:00 ヨガフローⅠ チエ	12:00～13:00 ム (↓17日のみ) 筋膜ストレッチ～脚 ミホ SPOT CLASS! /
14:15～15:15 ム (↓4日のみ) 筋膜ストレッチ～脚 (↓18,25日) ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ		14:15～15:15 ム ピラティスビギナー キサキ		14:15～15:15 ム (↓6,20日のみ) コンディショニングヨガ ～腸活 サキ (↓13,27日のみ) ピラティスビギナー ム レイコ		14:15～15:30 ム ヨガビギナー ミホ		14:00～15:00 ム アーユルヴェーダ×ヨガ ～季節のからだケア <夏のメンテナンス編> カナコ		13:15～14:30 アロマヨガフローⅠ カナコ		13:30～14:30 ム ピラティスビギナー アカネ ※17日は代講:ミホ	
		Instagramはこちら! 				お盆期間の営業につきまして 8月13日(水)～15日(金) 昼のクラスは通常通り開講、 ※夜(18:30以降)のクラスは休講とさせていただきます。				15:00～16:00 ム アロマヨガリラックス (↓16日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ム カナコ		15:00～16:15 ム ヨガビギナー ミホ	
18:30～19:45 ヨガフローⅠ (↓25日のみ) フロー&リストラティブ ヨガ ム チエ	18:30～19:30 ム (↓25日のみ) 美尻ピラティス ナミ ※女性限定クラス	18:30～19:30 ム 代謝アップピラティスⅠ ナミ	18:15～19:15 ム (↓19日のみ) ペルヴィス フローダンス ナナエ	18:30～19:45 ム ヨガビギナー (↓27日のみ) ヨガアライメントⅠ サトミ ※13日はお休み		18:30～19:30 ム アロマヨガリラックス サトミ ※14日はお休み	19:00～20:00 ム 背中すっきりピラティス キサキ ※14日はお休み	18:30～19:45 ヨガビギナー ム (↓22日のみ) ヨガフローⅠ シイナ ※15日は休み	19:00～20:00 ム ピラティスビギナー キサキ ※15日は休み			16:30～17:30 ム (↓31日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ム ミホ	



8月11日(月祝)～山の日～

【Astudio】

10:00～11:00 ウェストシェイプピラティス ム レイコ
11:30～12:45 ヨガビギナー ム カナコ
13:15～14:15 アーユルヴェーダ×ヨガ ム
～季節のからだケアwithアロマ カナコ
14:45～15:45 筋膜ストレッチ～お腹 ム ナオコ

【Bstudio】

10:30～11:45 ヨガフローⅠ チエ

- ・クラス及び担当インストラクターは急遽変更となる場合がございます。
- ・店内へはクラス開始30分前よりお入りいただけます。
- ・受付が混み合っている場合、電話に出られない場合がございます。お手数ですが、しばらくたってからおかけ直してください。

2025年より週1日の定休日を

設けさせていただきます。
ご迷惑をお掛け致しますが
何卒、ご了承・ご協力の程
お願い申し上げます。

- ・奇数週：火曜日
- ・偶数週：木曜日

2025年9月のお休み

	日	月	火	水	木	金	土
1		1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30				