

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO
TEL 075-257-5055

9月のお休み
2・11・16・25・30

【9月のアロマ】
寒暖差に負けないからだづくり〜自律神経のバランスを保つ〜
精油：マジョラム/スベアミント

■ 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



9
September
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 🕒 ピラティスビギナー レイコ		11:00 ~ 12:15 🕒 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 🕒 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 アカネ	10:30 ~ 11:45 🕒 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		10:00 ~ 11:15 ヨガビギナー 7日：カナコ 14日：サキ 21・28日：マミ	
12:30 ~ 13:45 (↓ 1,29日) ヨガビギナー 🕒 (↓ 8,22日) アロマヨガフロー I カナコ		12:30 ~ 13:30 🕒 ヨガリラックス シイナ	🗨️ 時間が違います！ 🗨️ ご注意ください！	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 🕒 ペルヴィス(骨盤)ワーク 5,19日：リサ 12,26日：ミホ		11:45 ~ 12:45 🕒 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ ※13日は代講：マミ		11:45 ~ 13:00 ヨガフロー I チエ ※14日は代講：カナコ	11:30 ~ 12:30 🕒 28日のみ 筋膜ストレッチ 〜お腹〜 マミ
14:15 ~ 15:15 🕒 (↓ 1日のみ) 筋膜ストレッチ〜お腹 (↓ 8,22,29日) ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ		14:15 ~ 15:15 🕒 ピラティスビギナー キサキ		14:15 ~ 15:15 🕒 (↓ 10,24日) コンディショニングヨガ 〜腸活 サキ (↓ 3,17日) ピラティスビギナー 🕒 レイコ		14:15 ~ 15:30 🕒 ヨガビギナー ミホ		14:00 ~ 15:00 🕒 アーユルヴェーダ×ヨガ 〜季節のからだケア <秋のメンテナンス編> カナコ		13:15 ~ 14:30 アロマヨガフロー I カナコ		13:30 ~ 14:30 🕒 ピラティスビギナー アカネ	
		📱 インスタグラムはこちら！ 								15:00 ~ 16:00 🕒 アロマヨガリラックス (↓ 20日のみ) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ 🕒 カナコ		15:00 ~ 16:15 🕒 ヨガビギナー ミホ	
18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ※8,22日は代講：ミホ (↓ 1日) フロー&リストラティ ブ ヨガ 🕒 チエ	18:30 ~ 19:30 🕒 (↓ 1,29日のみ) 美尻ピラティス ナミ ※女性限定クラス	18:30 ~ 19:30 🕒 代謝アップピラティス I ナミ	18:15 ~ 19:15 🕒 (↓ 9日のみ) ペルヴィスフローダンス ナナエ	18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー 🕒 (↓ 24日のみ) ヨガアライメント I サトミ		18:30 ~ 19:30 🕒 アロマヨガリラックス サトミ	19:00 ~ 20:00 🕒 背中すっきりピラティス キサキ	18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー 🕒 (↓ 26日のみ) ヨガフロー I シイナ	19:00 ~ 20:00 🕒 ピラティスビギナー キサキ ※12日は代講：ミホ			16:30 ~ 17:30 🕒 (↓ 28日のみ) ヨガニドラー 〜寝たまんまヨガ 🕒 ミホ	
				20:00 ~ 21:00 🕒 (↓ 3,17日のみ) ピラティスビギナー アカネ				20:00 ~ 21:00 🕒 (↓ 12,26日のみ) ヨガリラックス シイナ					

- ・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10月のお休み

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

祝日は特別スケジュールです！

🌸🌸🌸🌸 9月15日(月)～敬老の日～ 🌸🌸🌸🌸

【Aスタジオ】

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

【Bスタジオ】

11:30～12:45	アヌサラインスパイアドヨガ I	マスミ
-------------	-----------------	-----

🌸🌸🌸🌸 9月23(火)～秋分の日～ 🌸🌸🌸🌸

【Aスタジオ】

10:00～11:00	🌿 ピラティスビギナー	アカネ
11:30～12:45	🌿 ヨガビギナー	ミホ
13:15～14:30	ヨガフロー I	ミホ
15:00～16:00	🌿 背中すっきりピラティス	キサキ

【Bスタジオ】

10:00～12:00	ワークショップ	マスミ
『7つのチャクラと音の調和～クリスタルボウルによる癒し～』		

ワークショップのお知らせ

『7つのチャクラと音の調和～クリスタルボウルによる癒し～』

この世界は周波数で出来ているともいわれ、自分の周波数を整えることで心身共に癒され、回復する能力が高まります。

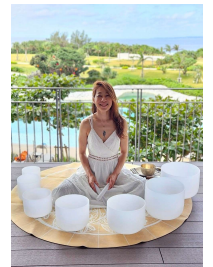
このワークショップでは、クリスタルボウルという楽器を使って、「音を浴びる」という経験をしていただきます。

クリスタルボウルから派生した音の周波数は、身体の細胞ひとつひとつに振動を与え、活性化し、癒しを起こします。

7つのクリスタルボウルの音色が、7つのチャクラそれぞれにアクセスをし、心身ともに調和のとれた状態をご体験ください。

- 日時：9月23日(火)10:00-12:00
- 受講料：5,500円(各種割引あり)
- 対象：ご興味のある方ならどなたでも
- 持ち物：ウェア

※お休みポーズの際に目元に乗せるタオルをご持参ください。



■インストラクター：マスミ