

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO

TEL 075-257-5055

10月のお休み

9・14・23・28

【10月のアロマ】

深い呼吸で夏の疲れをリセット～内側の調和を思い出す～
精油：アンチストレス
(ラベンダー/ベルガモット/マンダリン/クラリセージ)

- 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



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 5日：チエ 19日：ミホK 26日：マミ	
12:30～13:45 (↓6,20日) ヨガビギナー 📖 (↓27日) アロマヨガフローⅠ カナコ	6日は お月見ヨガ 🌕 を 開催！	12:30～13:30 📖 ヨガリラックス 7日：シイナ 12:45～13:45 📖 ヨガリラックス 21日：ミホ	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 3,17,31日：リサ 10,24日：ミホ		11:45～12:45 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ		11:45～13:00 (↓5,19,26日) ヨガフローⅠ 11:15～12:30 (↓12日) ヨガビギナー チエ	12日のみ、 30分早い11:15 ～ スタートです。
14:15～15:15 📖 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 📖 (↓1,15,29日) コンディショニングヨガ ～腸活 サキ (↓8,22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 ※12日は休講	13:00～14:30 ワークショップ ～動きと呼吸で整える～ 秋風にのるフローヨガ ショウコ・デュビスキー (12日：Aスタジオ開催)
	6日は お月見ヨガ 🌕 を 開催！	Instagramはこちら！ 								15:00～16:00 📖 アロマヨガリラックス (↓18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 ※5日は代講：カナコ ※12日は休講	15:00～16:30 ワークショップ 心身を整える静けさの時間 陰ヨガ +リストラティブヨガ ショウコ・デュビスキー (12日：Aスタジオ開催)
18:30～19:45 ヨガフローⅠ (↓27日) フロー&リストラティブ ヨガ 📖 チエ	18:30～19:30 📖 (↓27日のみ) ※27日は代講：キサキ 背中すっきりピラティス	18:30～19:30 📖 代謝アップピラティスⅠ ナミ	18:15～19:15 📖 (↓21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 📖 (↓29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 📖 (↓24日のみ) アヌサラインスパイアド ヨガビギナー シイナ	19:00～20:00 📖 ピラティスビギナー キサキ			16:30～17:30 📖 (↓26日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ 🌙 ミホ	
				20:00～21:00 📖 (↓1,15,29日のみ) ピラティスビギナー アカネ				20:00～21:00 📖 (↓10,24日のみ) ヨガリラックス シイナ					

🌸🌸🌸10月13日(月祝)～スポーツの日～🌸🌸🌸

【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
11:30～12:45 📖 ヨガビギナー カナコ
13:00～14:15 アロマヨガフローⅠ カナコ
14:45～15:45 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ

- ・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11月のお休み

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