

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO
TEL 075-257-5055

11月のお休み

6・11・20・25

【11月のアロマ】
股関節をほぐして睡眠の質をあげる～深まる秋、心に落ち着きを～
精油：イランイラン/レモングラス

- 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



11
November
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 📖 (↓ 17日のみ) アヌサラヨガ マスミ SPOT CLASS !	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 2日：ユミコ 9,16日：マミ 23日：ミホK 30日：サキ																																																	
12:30 ～ 13:45 (↓ 17日) ヨガビギナー📖 (↓ 10日) アロマヨガフローⅠ カナコ		12:30 ～ 13:30 📖 ヨガリラックス 4日：シイナ 12:45 ～ 13:45 📖 ヨガリラックス 18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 7,21日：リサ 14,28日：ミホ		11:45 ～ 12:45 📖 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ		11:45 ～ 13:00 ヨガフローⅠ チエ																																																	
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 📖 コンディショニング ヨガ～腸活 サキ	📢 11月より、毎週 コンディショニング ヨガ～腸活 に なります！	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	13:00 ～ 14:00 📖 (↓ 1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	13:30 ～ 14:30 📖 ピラティスビギナー アカネ ※2日は代講：トモミ ジャイロキネシス																																																	
		📢 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 (↓ 15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 (↓ 10日) フロー&リストラティブ ヨガ📖 チエ	18:30 ～ 19:30 📖 (↓ 10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 📖 (↓ 18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📖 (↓ 26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 ※13日は代講：ナナエ ペルヴィスワーク	18:30 ～ 19:45 ヨガビギナー📖 (↓ 28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 ※28日は代講：ミホ			16:30～ 17:30 📖 (↓ 30日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ🧘 ミホ																																																	
				20:00 ～ 21:00 📖 (↓ 5,19日のみ) ピラティスビギナー アカネ				20:00 ～ 21:00 📖 (↓ 14,28日のみ) ヨガリラックス シイナ			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。 2025年12月のお休み <table><tr><th></th><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr><tr><td>1</td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>2</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>3</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>4</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>5</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				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	31			
	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	31																																																									

- ・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。

祝日は特別スケジュールです！

11月3日(月・祝)～文化の日～

【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	■ ベルヴィス(骨盤)ワーク	ナオコ

11月24(月・祝)～振替休日～

【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	■ ベルヴィス(骨盤)ワーク	ナオコ
13:00～14:15	アヌサラインスパイアドヨガ I	ミホ
14:30～15:30	ムーブメント & メディテーションヨガ	ミホ

【Bスタジオ】

13:00～14:00	■ 筋膜ストレッチ ～顔～	ナオコ
-------------	---------------	-----

今月のPick upクラス！

アヌサラヨガ：

解剖学や生理学をベースに、身体に本来備わっている潜在能力やパワーを最大限引き出すことを目的としたヨガ。

アヌサラヨガは難しいポーズが多いですが、体への負担を最小限に、無理のないポーズでゆっくりとした動きであるため、初心者でも安心して行うことができます。

また1つのポーズを長時間キープし、程よく筋肉を使うため、続けていくと体を鍛えることができます。

11月のアヌサラヨガクラス：

17日(月) 11:00-12:15 アヌサラヨガ マスミ

24日(月) 13:00-14:15 アヌサラインスパイアドヨガ I ミホ

28日(金) 18:30-19:45 アヌサラインスパイアドヨガビギナー シイナ

