スタジオ・ヨギー 名古屋

🔰: 未経験者におすすめ

- ヨガ　60分、75分
- ピラティス　60分
- ペルヴィス　60分

January 2026 **2**

MON A	MON B	TUE A	TUE B	WED A	WED B	THU A	THU B	FRI A	FRI B	SAT A	SAT B	SUN A	SUN B
店休日		11:00 ～ 12:00 🔰 【3.17】 アロマヨガリラックス 【10.24】 二十四節気 キョーコ	11:00 ～ 12:00 🔰 体幹コントロール ピラティス サチ	11:00 ～ 12:00 🔰 ピラティス ビギナー サチ	11:00 ～ 12:00 🔰 ヨガ　リラックス アケミ	10:30 ～ 11:45 ヨガフローⅠ リサ	10:30 ～ 11:30 🔰 スイッチオン ピラティス カオリン	11:00 ～ 12:00 🔰 ピラティス ビギナー キクコ		10:15 ～ 11:30 🔰 ヨガビギナー マレ			9:15 ～ 10:30 ヨガフローⅠ マレ
		12:30 ～ 13:45 🔰 ヨガビギナー アケミ	12:30 ～ 13:30 🔰 ピラティス パーソナルクラス サチ	12:30 ～ 13:45 ヨガフローⅠ アケミ		12:15 ～ 13:15 🔰 ペルヴィス® フローダンス エミ	12:00 ～ 13:00 🔰 ピラティス パーソナルクラス カオリン	12:30 ～ 13:45 🔰 ヨガビギナー アケミ		12:00 ～ 13:00 🔰 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラスが変わります		11:00 ～ 12:00 🔰 ピラティス ※隔週で担当 インストラクター及び クラスが変わります	
			14:00 ～ 15:00 🔰 整えるピラティス サチ	14:15 ～ 15:30 ヨガのコツ マレ		13:45 ～ 14:45 🔰 姿勢改善 ピラティス カオリン		14:15 ～ 15:15 🔰 ヨガリラックス マレ		13:30 ～ 14:30 🔰 ヨガ リラックス マレ	13:30 ～ 14:30 🔰 隔週開催クラス	12:30 ～ 13:30 陰ヨガ マレ	12:30 ～ 13:30 🔰 ピラティス パーソナルクラス 【1日】シマ 【15日】サチ
									15:45 ～ 16:45 ヨガ パーソナルクラス マレ	15:00 ～ 16:00 🔰 週替わりクラス		14:00 ～ 15:15 ヨガアライメントⅠ リサ	
									17:15 ～ 18:15 ヨガ パーソナルクラス マレ				
		18:45 ～ 19:45 🔰 整えるピラティス シマ	18:30 ～ 19:45 ヨガアライメントⅠ マレ	18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ リサ	18:45 ～ 19:45 🔰 ピラティス ビギナー チエコ	18:45 ～ 19:45 🔰 ペルヴィス®ワーク アヤコ	18:45 ～ 19:45 🔰 アロマヨガ リラックス ミサキ	18:45 ～ 19:45 🔰 温活ヨガ マレ					

14:00～のクラスが増えます♪
パーソナルクラスも始まります！

クラス開始時刻が
18:45 → 18:30に
変更となります

新インストラクター
アヤコ
ペルヴィスクラスが
増えます

【7日】
ムーブメント＆メディテーション
担当：マレ

【14日、28日】
ペルヴィス®ワーク
担当：キョーコ

【21日】
ペルヴィス®ワーク
担当：アヤ

【21日】
ペルヴィス®フローダンス
担当：アヤ

【7日、28日】
ピラティス　パーソナルクラス
担当：カオリン