スタジオ・ヨギー 京都
studio yoggy KYOTO
TEL 075-257-5055

3月のお休み
3・12・17・26・31

【3月のアロマ】
季節の変わり目ケア～免疫力を高めて風邪・花粉症対策～
精油：ティートリー/グレープフルーツ

- 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(Yoga nidra)

3 March 2026

MON A	MON B	TUE(営業日：10,24日) A	TUE B	WED A	WED B	THU(営業日：5,19日) A	THU B	FRI A	FRI B	SAT A	SAT B	SUN A	SUN B
11:00 ～ 12:00 ピラティスビギナー レイコ		11:00 ～ 12:15 （↓10,24日） ヨガビギナー シイナ	11:00 ～ 12:00 （↓10,24日） 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 （↓5,19日） 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	**10:30 ～ 11:30** **（7日のみ）** **陰ヨガ** **ヨウ** SPOT CLASS！	10:00 ～ 11:15 ヨガビギナー 1,29日：カナコ 8,15日：マミ 22日：サキ	
12:30 ～ 13:45 （↓2,16,30日） ヨガビギナー （↓9,23日） アロマヨガフローⅠ カナコ		**12:45 ～ 13:45** （↓10,24日） ヨガリラックス ミホ		12:45 ～ 13:45 アロマヨガリラックス ユミコ		12:45 ～ 13:45 （↓5,19日） 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 6日：リサ 13,27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 （↓2日のみ） 筋膜ストレッチ～顔～ （↓9,16,23,30日） ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ		14:15 ～ 15:15 （↓10,24日） 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		14:15 ～ 15:30 （↓5,19日） 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 ＜春のメンテナンス編＞ 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	
										15:00 ～ 16:00 アロマヨガリラックス （↓21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	
												16:30 ～ 17:30 （↓29日のみ） ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ ミホ	
18:30 ～ 19:45 （↓9,23日） ヨガフローⅠ （↓2,16,30日） フロー＆ リストラティブヨガ チエ	18:30 ～ 19:30 （↓2,16,30日のみ） 美尻ピラティス ナミ ※女性限定クラス	18:30 ～ 19:30 （↓10日/代行） ペルヴィスフローダンス ナナエ 18:30 ～ 19:30 （↓24日） 代謝アップピラティスⅠ ナミ	3月のみ 第2火曜・ Astudio で開催！！	18:30 ～ 19:45 ヨガビギナー （↓25日のみ） ヨガアライメントⅠ サトミ		18:30 ～ 19:30 （↓5,19日） アロマヨガリラックス サトミ	19:00 ～ 20:00 （↓5,19日） 背中すっきりピラティス キサキ	18:30 ～ 19:45 ヨガビギナー （↓27日のみ） アヌサラインスパイアド ヨガビギナー シイナ ※6日は代講:サキ	19:00 ～ 20:00 ピラティスビギナー キサキ				
				20:00 ～ 21:00 （↓4,18日のみ） ピラティスビギナー アカネ		kyoto Instagram Please Follow me! STUDIOYOGGY_KYOTO		20:00 ～ 21:00 （↓13,27日のみ） ヨガリラックス シイナ					

3月20日(金・祝)～春分の日～

【Aスタジオ】

10:00～11:00	**ピラティスビギナー**	**アカネ**
11:30～12:30	**ペルヴィス(骨盤)ワーク**	**リサ**
13:00～14:00	**陰ヨガ**	**ヨウ**
14:30～15:45	**ヨガビギナー**	**カナコ**
16:00～17:00	**アロマヨガリラックス**	**カナコ**

【Bスタジオ】

10:00～11:00	**筋膜ストレッチ～顔～**	**リサ**
11:15～12:15	**プレミアム会員限定クラス**	
	【バランスディスク】	**アカネ**

- 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ください。

2026年も週1日の定休日を
設けさせていただきます。

ご迷惑をお掛けいたしますが
何卒、ご了承・ご協力の程
お願い申し上げます。

2026年4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		