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

May 2026

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
店休日		11:00 ～ 12:00 🔰 【19】 アロマヨガリラックス 【12.26】 二十四節気 キョーコ		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	10:45 ～ 11:45 🔰 スイッチオン ピラティス カオリン	10:45 ～ 11:45 体スッキリヨガ リサ	11:00 ～ 12:00 🔰 ピラティス ビギナー キクコ	10:30 ～ 11:45 ヨガのコツ リサ	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 ～ 13:30 🔰 体幹コントロール ピラティス 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	12:15 ～ 13:15 🔰 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 クラス内容が変わります	12:00 ～ 13:00 ヨガ パーソナルクラス マレ	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	11:00 ～ 12:00 ヨガ パーソナルクラス マレ
		14:00 ～ 15:00 🔰 体スッキリヨガ アケミ	14:00 ～ 15:00 🔰 ピラティス パーソナルクラス サチ	14:15 ～ 15:30 ヨガのコツ マレ		13:45 ～ 14:45 🔰 体スッキリ ピラティス カオリン		14:15 ～ 15:15 🔰 アロマヨガ リラックス ミサキ		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 【3日】シマ 【10日】シマ 【31日】サチ
					16:00 ～ 17:00 ヨガ パーソナルクラス マレ				15:45 ～ 16:45 ヨガ パーソナルクラス ミサキ	15:00 ～ 16:00 🔰 ペルヴィス ※隔週で担当 インストラクター及び クラス内容が変わります		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 ミサキ				
		18:30 ～ 19:45 ヨガアライメントⅠ マレ	18:45 ～ 19:45 🔰 整えるピラティス シマ	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 🔰 体スッキリヨガ ミサキ	18:45 ～ 19:45 🔰 【8.22のみ開催】 エクササイズローラー ピラティス シマ				

火曜日　12:30～と14:00～
のクラスが変更になります。

新クラス「体スッキリヨガ」がはじまります！

木曜日　10:45～11:45
新クラス「体スッキリヨガ」
クラス開始時間とクラス内容が
変更になります。

13:45～14:45
新クラス【体スッキリピラティス】に
クラス内容が変更になります

金曜日　18:45～クラスが変更になります。

新クラス「体スッキリヨガ」がはじまります！

【2日】
ペルヴィス®フローダンス　アヤ
【9日】
ペルヴィス®ワーク　キョーコ
【16日】
ペルヴィス®フローダンス　アヤコ
【23日】
ペルヴィス®ワーク　キョーコ
【30日】
ペルヴィス®フローダンス　アヤコ

【2日】
ペルヴィス®トーニング
～筋肉の調律～　担当：アヤ
【16日】
ペルヴィス®ワーク　担当：アヤコ
【23日】
ヨギーパーソナル　担当：シマ
【30日】
ペルヴィス®
～筋膜・整顔～　担当：アヤコ