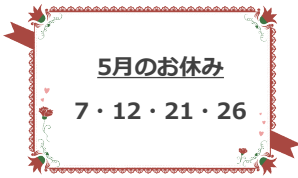



スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO

TEL 075-257-5055



【5月のアロマ】
 アクティブレストで五月病回避〜心を明るく頭をクリアに〜
 精油：レモングラス/ライム



- 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)



5
May
2026

MON	TUE(営業日：19日)		WED	THU(営業日：14,28日)		FRI	SAT	SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
11:00～12:00 ピラティスピギナー レイコ		11:00～12:15 (↓19日) ヨガピギナー シイナ	11:00～12:00 (↓19日) 体幹コントロール ピラティスI アカネ	11:00～12:15 ヨガピギナー サトミ	11:00～12:15 (↓14,28日) アロマヨガフローI ユミコ	11:00～12:00 ピラティスピギナー アカネ	10:30～11:45 ヨガピギナー カナコ ※22日は休講	10:00～11:15 ヨガアライメントI サトミ	10:00～11:15 ヨガピギナー 3日：ユミコ 10日：ヨウ 17日：サキ 24日：マミ 31日：カナコ	
12:30～13:45 (↓18日) ヨガピギナー (↓11,25日) アロマヨガフローI カナコ		12:45～13:45 (↓19日) ヨガリラククス ミホ	12:45～13:45 アロマヨガリラククス ユミコ	12:45～13:45 (↓14,28日) ピラティスピギナー アカネ	12:30～13:30 ヘルヴィス(骨盤) ワーク 1,15,29日：リサ 8,22日：ミホ	12:30～13:30 ヘルヴィス(骨盤) ワーク ナオコ	11:45～12:45 ヘルヴィス(骨盤) ワーク ナオコ	11:45～13:00 ヨガフローI チエ 10日は代行：ヨウ		
14:15～15:15 (↓11日のみ) 筋膜ストレッチ〜脚〜 (↓18,25日) ヘルヴィス(骨盤)ワーク マミ		14:15～15:15 (↓19日) ピラティスピギナー 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 (↓14,28日) ヨガピギナー 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	14:00～15:00 アーユルヴェーダ×ヨガ 〜季節のからだケア カナコ	13:15～14:30 アロマヨガフローI カナコ	13:30～14:30 ピラティスピギナー アカネ		
5月4日(月・祝)〜みどりの日〜 10:00～11:00 ピラティスピギナー レイコ 11:30～12:45 ヨガピギナー カナコ 13:15～14:30 アロマヨガフローI カナコ 15:00～16:00 美尻ピラティス ナミ		5月5日(火・祝)〜こどもの日〜 10:00～11:15 アヌサラインスパイアド ヨガピギナー シイナ 11:45～12:45 ヘルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ 13:15～14:15 ピラティスピギナー キサキ 13:15～14:15 筋膜ストレッチ〜顔〜 [B] ナオコ 14:45～16:00 ヨガピギナー サキ		5月6日(水・祝)〜振替休日〜 10:00～11:00 ピラティスピギナー アカネ 11:15～12:15 プレミアム会員限定クラス [B] ~ピラティスサークル~ アカネ 11:30～12:45 アロマヨガフローI ユミコ 13:15～14:30 ヨガピギナー サトミ 15:00～16:00 アーユルヴェーダ×ヨガ ~季節のからだケア withアロマ カナコ		5月22日(金)～5月24日(日)10:00～18:00 トレーニングコース 『陰ヨガベーシック3日間プログラム』 担当：ショウコ・デュビスキー ※Bスタジオ開催		15:00～16:00 アロマヨガリラククス (↓16日のみ) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ〜 カナコ	15:00～16:15 ヨガピギナー ミホ 3日は代行：シイナ	16:30～17:30 (↓31日のみ) ヨガニドラー 〜寝たままヨガ〜 ミホ
18:30～19:45 (↓18日) ヨガフローI (↓11,25日) フロー& リストラティブヨガ チエ	18:30～19:30 (↓11,25日のみ) 美尻ピラティス ナミ ※女性限定クラス	18:30～19:30 (↓19日のみ) ヘルヴィスフロー ダンス ナナエ	5月の 代謝アップピラティスI はお休みです。 ご了承ください。	18:30～19:45 ヨガピギナー (↓27日のみ) ヨガアライメントI サトミ	18:30～19:30 (↓13日のみ) ヘルヴィス(骨盤) ワーク ナオコ	18:30～19:30 (↓14,28日) アロマヨガリラククス サトミ	19:00～20:00 (↓14,28日) 背中すっきりピラティス キサキ	18:30～19:45 ヨガピギナー (↓29日のみ) アヌサラインスパイアド ヨガピギナー シイナ	19:00～20:00 ピラティスピギナー キサキ	 <p>2026年6月の休み 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</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・クラス及び担当インストラクターは急きよ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。				20:00～21:00 (↓20日のみ) ピラティスピギナー アカネ	 <p>kyoto Please Follow me!</p>  <p>STUDIOYOGGY_KYOTO</p>	20:00～21:00 (↓8,22日のみ) ヨガリラククス シイナ				