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

August 2026

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 🔰 【4.18】 アロマヨガリラックス 【25】 二十四節気 キョーコ		11:00 ～ 12:00 🔰 体スッキリ ピラティス ～バランス調整～ サチ		10:45 ～ 11:45 🔰 体スッキリ ピラティス ～可動を広げよう～ カオリン	10:45 ～ 11:45 体スッキリヨガ リサ	11:00 ～ 12:00 🔰 エクササイズローラー ピラティス キクコ	11:00 ～ 12:00 🔰 ヨガビギナー リサ	10:30 ～ 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 🔰 アクティブ ピラティス ～全身コントロールⅠ～ 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 🔰 ハタヨガⅠ 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 【5.19】 ヨガのコツ 【26】 メディテーション マレ		13:45 ～ 14:45 🔰 【6.13のみ開催】 体スッキリ ピラティス ～ゆっくりフロー～ 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 🔰 体スッキリヨガ 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 【2 日】シマ 【9 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 ハタヨガⅡ リサ	
									17:15 ～ 18:15 ヨガ パーソナルクラス ミサキ				
		18:30 ～ 19:45 ハタヨガⅡ マレ	18:45 ～ 19:45 🔰 体スッキリ ピラティス ～バランス調整～ 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 🔰 【14.28のみ開催】 エクササイズローラー ピラティス シマ				

【1日】
筋膜～美脚～　担当：アヤコ
【15日】
ペルヴィス®トーニング
～筋肉の調律～　担当：アヤ
【29日】
ペルヴィス®ワーク　担当：アヤコ

【1日】
ペルヴィス®フローダンス　アヤコ
【8日】
ペルヴィス®ワーク　アヤコ
【15日】
ペルヴィス®フローダンス　アヤ
【22日】
ペルヴィス®ワーク　キョーコ
【29日】
ペルヴィス®フローダンス　アヤコ