

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO

TEL 075-257-5055

8月のお休み

4・13・18・27

【8月のアロマ】

夏を乗り切る回復力を養う～代謝を上げてしなやかに～

精油：マッスルスーズ

【ラベンダー/レモングラス/ローズマリー/レモン/ペパーミント/フェネル】

■ ヨガ(Yoga)

■ ピラティス(Pilates)

■ ヘルヴィスワーク(Pelvis Work)60分

■ 未経験者におすすめ(for beginner)



8
August
2026

MON	TUE(営業日：25日)		WED	THU(営業日：6,20日)		FRI	SAT	SUN																																																		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B																																																	
11:00～12:00📌 ピラティスビギナー レイコ		11:00～12:15📌 (↓25日) ハタヨガⅠ シイナ	11:00～12:00📌 (↓25日) アクティブピラティス ～全身コントロールⅠ アカネ	11:00～12:15📌 ハタヨガⅠ サトミ		11:00～12:00📌 ピラティスビギナー アカネ	10:30～11:45📌 ハタヨガⅠ カナコ	10:00～11:15📌 ハタヨガⅡ サトミ	10:00～11:15📌 ハタヨガⅠ 2日：カナコ 9日：サキ 16日：チエ 23日：マミ 30日：ユミコ																																																	
12:30～13:45 (↓3,17,31日) ハタヨガⅠ📌 (↓10,24日) アロマヨガフローⅠ カナコ		12:45～13:45📌 (↓25日) ヨガリラックス ミホ		12:45～13:45📌 (↓6,20日) ピラティスビギナー アカネ		12:30～13:30📌 ヘルヴィス(骨盤) ワーク 7,21日：リサ 14,28日：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																																																	
14:15～15:15📌 ヘルヴィス(骨盤)ワーク (↓3日のみ) 筋膜ストレッチ～お腹～ マミ		14:15～15:15📌 (↓25日) ピラティスビギナー キサキ		14:15～15:30📌 (↓6,20日) ハタヨガⅠ ミホ		14:00～15:00📌 アーユルヴェーダ×ヨガ ～季節のからだケア <夏のメンテナンス編> 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 ※16日は代講：ナオコ 筋膜ストレッチ～お腹～																																																	
15:30～16:30📌 (↓3,17,31日のみ) エクササイズローラー ピラティス NEW！ナミ	 8月11(火・祝)～山の日～ 【Aスタジオ】 10:00～11:00📌ピラティスビギナー 11:30～12:30📌ヨガビギナー 13:00～14:15📌フロー&リストラティブヨガ 14:45～15:45📌アクティブピラティス ～下半身シェイブ 16:00～17:00📌体スッキリピラティス ～バランス調整 エクササイズローラー ピラティスとは？ 不安定なローラーの上で エクササイズすることで、 動きの癖や、 体の左右差に気付くことが できます。 体のバランス感覚と コントロール力が高まり、 インナーマッスルを 効果的に鍛えられます。						15:00～16:00📌 アロマヨガリラックス (↓15日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ📌 カナコ	15:00～16:00📌 ヨガビギナー ミホ NEW！	16:15～17:15📌 (↓30日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ📌 ミホ 8月から時間が 15分前倒しに なります。 ご注意ください。																																																	
18:30～19:30📌 ヨガビギナー チエ	18:30～19:30 (↓3,17,31日のみ) アクティブピラティス ～下半身シェイブ ナミ	18:30～19:30📌 (↓25日) ヘルヴィスフローダンス ナナエ	18:30～19:45 ハタヨガⅠ📌 (↓26日のみ) ハタヨガⅡ サトミ	18:30～19:30📌 (↓6,20日) アロマヨガリラックス サトミ	19:00～20:00📌 (↓6,20日) アクティブピラティス ～スッキリ上半身 キサキ	18:30～19:45 ハタヨガⅠ📌 (↓28日のみ) アヌサラインスパイアド ヨガビギナー シイナ	19:00～20:00📌 ピラティスビギナー キサキ	 2026年9月のお休み <table><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		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	31					
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	31																																																									
・クラス及び担当インストラクターは急きょ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。			20:00～21:00📌 (↓5,19日のみ) ピラティスビギナー アカネ	kyoto Please Follow me!  STUDIOYOGGY_KYOTO		20:00～21:00📌 (↓14,28日のみ) ヨガリラックス シイナ																																																				

