

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：マッサルスーズ

【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	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	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	11:00～12:15 ハタヨガ I サトミ	11:00～12:15 (↓6,20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 ハタヨガ I カナコ	10:00～11:15 ハタヨガ II サトミ
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 アロマヨガリラックス ユミコ	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	14:15～15:15 コンディショニング ヨガ～腸活～ 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 キサキ 11:30～12:30 ヨガビギナー シイナ 13:00～14:15 フロー&リストラティブヨガ チエ 14:45～15:45 アクティブピラティス ～下半身シェイプ ナミ 16:00～17:00 体スッキリピラティス ～バランス調整 ナミ				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!
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 ～下半身シェイプ ナミ	18:30～19:30 (↓25日) ヘルヴィスフロダンス 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
・クラス及び担当インストラクターは急ぎ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 (↓5,19日のみ) ピラティスビギナー アカネ	kyoto Please Follow me! 	20:00～21:00 (↓14,28日のみ) ヨガリラックス シイナ	

