

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO

TEL 075-257-5055

9月のお休み

1・10・15・24・29

【9月のアロマ】

寒暖差に負けないからだづくり～自律神経のバランスを保つ～

精油：マジョラム/スペアミント

■ 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)



9
ptember
2026

MON	TUE(営業日：8日)	WED	THU(営業日：3,17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 (↓8日) ハタヨガ I シイナ	11:00～12:00 (↓8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 (↓3,17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 (↓7日) ハタヨガ I (↓14,28日) アロマヨガフロー I カナコ	12:45～13:45 (↓8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 (↓3,17日) 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ NEW! アカネ	12:30～13:30 ヘルヴィス(骨盤)ワーク ワーク 4,18日：リサ 11,25日：ナオコ	11:15～12:15 ヘルヴィス(骨盤)ワーク (↓19日のみ) 筋膜ストレッチ～脚～ ナオコ	11:45～13:00 ヨガフロー I チエ ※13日は代講：マミ
14:15～15:15 ヘルヴィス(骨盤)ワーク (↓7日のみ) 筋膜ストレッチ～顔～ マミ	14:15～15:15 (↓8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 (↓3,17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 <晩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
15:30～16:30 エクササイズローラー ピラティス ナミ	9月21日(月・祝)～敬老の日～ 【Aスタジオ】 10:00～11:00 アクティブピラティス ～体幹強化 レイコ 11:30～12:45 アロマヨガフロー I カナコ 13:15～14:15 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 14:45～15:45 筋膜ストレッチ～お腹～ ナオコ		9月22日(火・祝)～国民の休日 【Aスタジオ】 10:00～11:15 アヌサラインスパイアド ヨガビギナー シイナ 11:45～13:00 ハタヨガ I ミホ 13:30～14:30 ヘルヴィスフローダンス ナナエ 15:00～16:00 エクササイズローラーピラティス ナミ		9月23日(水・祝)～秋分の日～ 【Aスタジオ】 10:00～11:15 ハタヨガ I サトミ 11:45～12:45 アロマヨガリラックス ユミコ 13:15～14:15 ピラティスビギナー アカネ 14:45～15:45 体スッキリピラティス ～バランス調整～ アカネ	
18:30～19:30 アクティブピラティス ～下半身シェイプ～ ナミ	9月からは Aスタジオに移動、 隔週から毎週開催に 変更いたします。		9月は 誠に勝手ながら 休講と させていただきます。		15:00～16:00 アロマヨガリラックス (↓19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
9月から 毎週開催 いたします。		18:30～19:45 ハタヨガ I (↓30日のみ) ハタヨガ II サトミ	18:30～19:30 (↓3,17日) アロマヨガリラックス サトミ	19:00～20:00 (↓3,17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 (↓25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
9月から Aスタジオに移動、 隔週から毎週開催に 変更いたします。		20:00～21:00 (↓2,16,30日のみ) 体スッキリピラティス ～ゆっくりフロー～ NEW! アカネ	kyoto Instagram Please Follow me! 		20:00～21:00 (↓11,25日のみ) ヨガリラックス シイナ	

- ・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ください。

