

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO

TEL 075-257-5055

10月のお休み

8・13・22・27

【10月のアロマ】

深い呼吸で夏の疲れをリセット～内側の調和を思い出す～

精油：アンチストレス

【ラベンダー/ベルガモット/マンダリン/クラリセージ】



- ・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。

- 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)



10
October
2026

MON		TUE(営業日：6,20日)		WED		THU(営業日：1,15,29日)		FRI		SAT		SUN		
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📌 (↓6,20日) ハタヨガⅠ シイナ	11:00～12:00 (↓6,20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		11:00～12:15 (↓1,15,29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		10:30～11:45📌 ハタヨガⅠ 4日：マミ 11日：カナコ 18日：ユミコ 25日：サキ		
12:30～13:45 (↓5,19日) ハタヨガⅠ📌 (↓26日) アロマヨガフローⅠ カナコ	12:30～13:30 (↓5,19日) ヨギーパーソナル (ピラティス) ナミ	12:45～13:45📌 (↓6,20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📌 (↓1,15,29日) 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ アカネ	12:45～13:45 (↓1,15,29日) ヨギーパーソナル (ヨガ) ミホ	12:30～13:30📌 ヘルヴィス(骨盤) ワーク 2,16,30日：リサ 9,23日：ナオコ		11:15～12:15📌 ヘルヴィス(骨盤)ワーク (↓17日のみ) 筋膜ストレッチ～お腹～ ナオコ		12:15～13:15 アロマヨガリラックス サトミ NEW! /	12:30～13:30 (↓11,18,25日) ヨギーパーソナル (ピラティス) アカネ	
14:15～15:15📌 ヘルヴィス(骨盤)ワーク (↓19日のみ) 筋膜ストレッチ～脚～ マミ ※5日は代講：ナミ 体スッキリピラティス ～姿勢改善～	14:00～15:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) カナコ	14:15～15:15📌 (↓6,20日) ピラティスビギナー キサキ	14:15～15:15 (↓6,20日) ヨギーパーソナル (ヨガ) ミホ	14:15～15:15📌 コンディショニング ヨガ～腸活～ サキ		14:15～15:30📌 (↓1,15,29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 <秋のメンテナンス編> カナコ	14:00～15:00 (↓23日のみ) ヨギーパーソナル (ヘルヴィス®) ナオコ	13:15～14:30 アロマヨガフローⅠ カナコ	13:15～14:15 ヨギーパーソナル (ヘルヴィス®) ナオコ	13:45～14:45📌 ピラティスビギナー アカネ ※4日は代講：マミ 筋膜ストレッチ～脚～		
15:30～16:30📌 エクササイズローラー ピラティス ナミ	10月12日(月・祝)～スポーツの日 【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 📌ハタヨガ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 カナコ 14:45～15:45 📌コンディショニングヨガ～腸活～ サキ 16:15～17:15 📌ピンクリボン特別クラス 筋膜ストレッチ～顔～ ナオコ													
							10月から 1ヶ月ごとに クラス内容が 変わります！			10月から 日曜日のクラス時間が変わります。 ご迷惑をおかけいたしますが、 ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。			16:30～17:30📌 (↓25日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ👉 ミホ	
18:30～19:30 アクティブピラティス ～下半身シェイプ～ ナミ		18:30～19:30📌 (↓6日) 代謝アップピラティスⅠ ナミ		18:30～19:45 ハタヨガⅠ📌 (↓28日のみ) ハタヨガⅡ サトミ	18:45～19:45 (↓7,21日) ヨギーパーソナル (ピラティス) アカネ	18:30～19:30📌 (↓1,15,29日) アロマヨガリラックス サトミ	19:00～20:00📌 (↓1,15,29日) アクティブピラティス ～体幹強化～ キサキ	18:30～19:45 ハタヨガⅠ📌 (↓30日のみ) アヌサラ インスパイアヨガ シイナ	19:00～20:00📌 ピラティスビギナー キサキ					
	19:45～20:45 (↓5,19,26日) ヨギーパーソナル (ピラティス) ナミ			20:00～21:00📌 (↓7,21日のみ) 体スッキリピラティス ～ゆっくりフロー～ アカネ		kyoto Please Follow me!  STUDIOYOGGY_KYOTO		20:00～21:00📌 (↓16,30日のみ) ヨガリラックス シイナ						



2026年11月のお休み

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					

