

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

November
2026



MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
店休日	11:00 ～ 12:00 📌 【17】 アロマヨガリラックス 【10.24】 二十四節気 キョーコ	11:15 ～ 12:00 📌 ボードピラティス ベーシック サチ	11:00 ～ 12:00 📌 体スッカリ ピラティス ～バランス調整～ サチ	11:15 ～ 12:00 📌 ボードピラティス リカバリー カオリン	10:45 ～ 11:45 📌 体スッカリ ピラティス ～可動を広げよう～ カオリン		11:00 ～ 12:00 📌 ヨガビギナー アケミ	11:15 ～ 12:00 📌 ボードピラティス リカバリー キクコ	10:30 ～ 11:30 📌 ヨガビギナー マレ	10:45 ～ 11:30 📌 ボードピラティス ※各週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります	9:15 ～ 10:30 ヨガフローⅠ マレ	9:45 ～ 10:30 📌 ボードピラティス ※各週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります	
	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	12:30 ～ 13:15 📌 ボードピラティス アクティブムーブ カオリン	12:15 ～ 13:15 📌 ベルヴィス® 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 ～ 13:30 📌 体スッカリ ピラティス ～姿勢改善～ キクコ		12:00 ～ 13:00 📌 ピラティス ※各週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります	隔週クラス ※隔週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります	11:00 ～ 12:00 📌 ピラティス ※各週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります	隔週クラス ※隔週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります	
	14:00 ～ 15:00 📌 秋の養生ヨガ アケミ	14:00 ～ 14:45 📌 ボードピラティス リカバリー サチ	14:15 ～ 15:15 📌 体スッカリ ピラティス ～ゆっくりフロー～ カオリン				14:00 ～ 15:00 📌 アロマヨガ リラックス ミサキ	14:00 ～ 14:45 📌 ボードピラティス ベーシック シマ	13:30 ～ 14:30 📌 秋の養生ヨガ マレ	13:30 ～ 14:30 📌 【第1・3・5】 ベルヴィス®クラス 13:30 ～ 14:15 📌 【第2・4】 ボードピラティス	12:30 ～ 13:30 📌 陰ヨガ マレ	12:30 ～ 13:15 📌 ボードピラティス ※隔週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります	
							15:30 ～ 16:30 ヨガ パーソナルクラス ミサキ	15:00 ～ 16:00 📌 ベルヴィス ※各週開催 インストラクターと クラス内容が 変わります			14:00 ～ 15:15 ハタヨガⅡ マレ		
							17:00 ～ 18:00 ヨガ パーソナルクラス ミサキ	【7日】 ベルヴィス®フローダンス アヤ 【14日】 ベルヴィス®ワーク キョーコ 【21日】 ベルヴィス®フローダンス アヤコ 【28日】 ベルヴィス®ワーク キョーコ					
	18:30 ～ 19:45 ハタヨガⅡ マレ	18:45 ～ 19:45 📌 体スッカリ ピラティス ～バランス調整～ シマ	18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ マレ	19:00 ～ 19:45 📌 ボードピラティス ベーシック チエコ	18:45 ～ 19:45 📌 ベルヴィス®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 📌 秋の養生ヨガ ミサキ	18:45 ～ 19:30 📌 【6.20のみ開催】 ボードピラティス リカバリー シマ					
		20:15 ～ 21:00 📌 ボードピラティス アクティブムーブ シマ					20:00 ～ 21:00 📌 【6.20のみ開催】 エクササイズローラー ピラティス シマ					【7日】 筋膜～美脚～ 【21日】 筋膜～整顔～ 【28日】 ボードピラティス	担当：アヤ 担当：アヤコ 担当：キクコ