

studio yoggy KYOTO
TEL 075-257-5055

8 · 13 · 22 · 27

【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。

- 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)



10
October
2026

MON

A

B

11:00～12:00

ピラティスビギナー
レイコ

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

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～

15:30～16:30

エクササイズローラー
ピラティス
ナミ

TUE(営業日：6,20日)

A

B

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

12:45～13:45

(↓6,20日)

ヨガリラックス
ミホ

14:15～15:15

(↓6,20日)

ピラティスビギナー
キサキ

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～

11:30～12:45

ハタヨガⅠ

13:15～14:15

アーユルヴェーダ×ヨガ
～季節のからだケア

14:45～15:45

コンディショニングヨガ～腸活～

16:15～17:15

ピンクリボン特別クラス
筋膜ストレッチ～顔～

18:30～19:30

(↓6日)

代謝アップピラティスⅠ
ナミ

18:30～19:30

(↓20日)

ヘルヴィスフロダンス
ナナエ

WED

A

B

11:00～12:15

ハタヨガⅠ
サトミ

12:45～13:45

アロマヨガリラックス
ユミコ

14:15～15:15

コンディショニング
ヨガ～腸活～
サキ

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

20:00～21:00

(↓7,21日のみ)

体スッキリピラティス
～ゆつくりフロー～
アカネ

THU(営業日：1,15,29日)

A

B

11:00～12:15

(↓1,15,29日)

アロマヨガフローⅠ
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

14:15～15:30

(↓1,15,29日)

ハタヨガⅠ
ミホ

10月から
1ヶ月ごとに
クラス内容が
変わります！

FRI

A

B

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

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

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

18:30～19:45

ハタヨガⅠ

(↓30日のみ)

アヌサラ
インスパイアドヨガ
シイナ

19:00～20:00

ピラティスビギナー
キサキ

20:00～21:00

(↓16,30日のみ)

ヨガリラックス
シイナ

SAT

A

B

10:00～11:15

ハタヨガⅡ
サトミ

11:45～12:45

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

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

15:00～16:00

アロマヨガリラックス
(↓17日のみ)

ヨガニドラー
～寝たまんまヨガ🧘
カナコ

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、よろしく願いたします。

SUN

A

B

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

12:15～13:15

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

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～

15:15～16:15

ヨガビギナー
ミホ

15:00～16:00

(↓11,25日)

ヨギーパーソナル
(ピラティス)
アカネ

16:30～17:30

(↓25日のみ)

ヨガニドラー
～寝たまんまヨガ🧘
ミホ

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					

kyoto

Please Follow me!

STUDIOYOGGY_KYOTO

