

スタジオ・ヨギー 京都

studio yoggy KYOTO

TEL 075-257-5055

11月のお休み

5・10・19・24

【11月のアロマ】

股関節をほぐして睡眠の質をあげる～深まる秋、心に落ち着きを～
精油：イランイラン/レモングラス



- ・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してください。

- 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)
- 瞑想/ヨガニドラー(Yoga nidra)



11
November
2026

MON		TUE(営業日：17日)		WED		THU(営業日：12,26日)		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	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月から担当が 変更になります シイナ → ミホ	11:00～12:15 (↓17日) ハタヨガⅠ ミホ	11:00～12:00 (↓17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 (↓12,26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 1日：カナコ 8日：マミ 15日：サトミ 22日：サキ 29日：ユミコ		
12:30～13:45 (↓2,16,30日) ハタヨガⅠ (↓9日) アロマヨガフローⅠ カナコ		12:30～13:30 (↓2,9,16,30日) ヨギーパーソナル (ピラティス) ナミ	12:45～13:45 (↓17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 (↓12,26日) 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ アカネ	12:45～13:45 (↓12,26日) ヨギーパーソナル (ヨガ) ミホ	12:30～13:30 ベルヴィス(骨盤) ワーク 6,20日：リサ 13,27日：ナオコ	12:00～13:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) カナコ	11:45～12:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク (↓21日のみ) 筋膜ストレッチ～顔～ ナオコ		12:15～13:15 アロマヨガリラックス サトミ	12:30～13:30 ヨギーパーソナル (ピラティス) アカネ
14:15～15:15 ベルヴィス(骨盤)ワーク (↓2日のみ) 筋膜ストレッチ～お顔～ マミ		14:00～15:00 (↓2,9,16,30日) ヨギーパーソナル (ヨガ) カナコ	14:15～15:15 (↓17日) ピラティスビギナー キサキ	14:15～15:15 (↓17日) ヨギーパーソナル (ヨガ) ミホ	14:15～15:15 【期間限定】 秋の養生ヨガ ユミコ		14:15～15:30 (↓12,26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		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 (ベルヴィス®) ナオコ	13:45～14:45 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			15:30～16:30 (↓17日) ヨギーパーソナル (ピラティス) キサキ							15:00～16:00 アロマヨガリラックス (↓21日のみ) ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ カナコ		15:15～16:15 ヨガビギナー ミホ	15:00～16:00 ヨギーパーソナル (ピラティス) アカネ	
11月3日(火・祝)～文化の日～ 【Aスタジオ】 10:00～11:15 ハタヨガⅠ ミホ 11:45～12:45 ヨガリラックス ミホ 13:15～14:15 ピラティスビギナー キサキ 14:45～15:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ 【Bスタジオ】 10:30～11:30 アクティブピラティス ～全身コントロールⅠ～ アカネ		11月23日(月・祝)～勤労感謝の日 【Aスタジオ】 10:00～11:00 体スッキリピラティス ～可動域を広げよう～ レイコ 11:30～12:45 アロマヨガフローⅠ カナコ 13:15～14:15 ヨガリラックス カナコ 14:45～15:45 筋膜ストレッチ～脚～ ナオコ										16:30～17:30 (↓29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 (↓17日) ベルヴィス フローダンス ナナエ		18:30～19:45 ハタヨガⅠ (↓25日のみ) ハタヨガⅡ サトミ	18:45～19:45 (↓4,18日) ヨギーパーソナル (ピラティス) アカネ	19:00～20:00 (↓12,26日) アクティブピラティス ～全身コントロールⅠ～ キサキ		18:30～19:45 ハタヨガⅠ (↓27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			2026年12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 31		
	19:45～20:45 (↓2,9,16,30日) ヨギーパーソナル (ピラティス) ナミ			20:00～21:00 (↓4,18日のみ) 体スッキリピラティス ～ゆつくりフロー～ アカネ		kyoto Instagram Please Follow me! 		20:00～21:00 (↓13,27日のみ) ヨガリラックス シイナ						