# 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

**December 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 🔰<br>【1.15.29】<br>アロマヨガリラックス<br>【8.22】<br>二十四節気<br>キョーコ | **11:15 ～ 12:00** 🔰<br>**ボードピラティス<br>ベーシック<br>サチ** | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>体スッキリ<br>ピラティス<br>～バランス調整～<br>サチ | **11:15 ～ 12:00** 🔰<br>**ボードピラティス<br>リカバリー<br>カオリン** | 10:45 ～ 11:45 🔰<br>体スッキリ<br>ピラティス<br>～可動を広げよう～<br>カオリン | | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>ヨガビギナー<br>アケミ | **11:15 ～ 12:00** 🔰<br>**ボードピラティス<br>リカバリー<br>キクコ** | 10:30 ～ 11:30 🔰<br>ヨガビギナー<br>マレ | **10:45 ～ 11:30** 🔰<br>**ボードピラティス<br>※各週開催**<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります | 9:15 ～ 10:30<br>ヨガフローⅠ<br>マレ | **9:45 ～ 10:30** 🔰<br>**ボードピラティス<br>※各週開催**<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります |
| | | 12:30 ～ 13:30 🔰<br>アクティブ<br>ピラティス<br>～全身コントロールⅠ～<br>サチ | | 12:30 ～ 13:45<br>ヨガフローⅠ<br>アケミ | **12:30 ～ 13:15** 🔰<br>**ボードピラティス<br>アクティブムーブ<br>カオリン** | 12:15 ～ 13:15 🔰<br>ペルヴィス®<br>フローダンス<br>エミ | 12:15 ～ 13:15 🔰<br>ピラティス<br>パーソナルクラス<br>カオリン | 12:30 ～ 13:30 🔰<br>体スッキリ<br>ピラティス<br>～姿勢改善～<br>キクコ | | 12:00 ～ 13:00 🔰<br>ピラティス<br>※各週開催<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります | **隔週クラス**<br>※隔週開催<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります | 11:00 ～ 12:00 🔰<br>ピラティス<br>※各週開催<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります | **隔週クラス**<br>※隔週開催<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります |
| | | 14:00 ～ 15:00 🔰<br>温活ヨガ<br>アケミ | **14:00 ～ 14:45** 🔰<br>**ボードピラティス<br>リカバリー<br>サチ** | 14:15 ～ 15:15 🔰<br>体スッキリ<br>ピラティス<br>～ゆっくりフロー～<br>カオリン | | | | 14:00 ～ 15:00 🔰<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>ミサキ | **14:00 ～ 14:45** 🔰<br>**ボードピラティス<br>ベーシック<br>シマ** | 13:30 ～ 14:30 🔰<br>ヨガリラックス<br>マレ | 13:30 ～ 14:30 🔰<br>【第1・3・5】<br>ペルヴィスクラス<br>13:30 ～ 14:15 🔰<br>【第2・4】<br>ボードピラティス | 12:30 ～ 13:30 🔰<br>陰ヨガ<br>マレ | **12:30 ～ 13:15** 🔰<br>**ボードピラティス<br>※各週開催**<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります |
| | | | | | | | | | 15:30 ～ 16:30<br>ヨガ<br>パーソナルクラス<br>ミサキ | 15:00 ～ 16:00 🔰<br>ペルヴィス<br>※各週開催<br>インストラクターと<br>クラス内容が<br>変わります | | 14:00 ～ 15:15<br>ハタヨガⅡ<br>マレ | |
| | | | | | | | | | 17:00 ～ 18:00<br>ヨガ<br>パーソナルクラス<br>ミサキ | 【5日】<br>ペルヴィス®フローダンス　アヤ<br>【12日】<br>ペルヴィス®ワーク　キョーコ<br>【19日】<br>ペルヴィス®フローダンス　アヤコ<br>【26日】<br>ペルヴィス®ワーク　キョーコ | | 【5日】<br>筋膜～おなか～　担当：アヤ<br>【19:日】<br>ペルヴィス®ワーク　担当：アヤコ<br>【26日】<br>ボードピラティス　担当：シマ | |
| | | 18:30 ～ 19:45<br>ハタヨガⅡ<br>マレ | 18:45 ～ 19:45 🔰<br>体スッキリ<br>ピラティス<br>～バランス調整～<br>シマ | 18:30 ～ 19:45<br>ヨガフローⅠ<br>マレ | **19:00 ～ 19:45** 🔰<br>**ボードピラティス<br>ベーシック<br>チエコ** | 18:45 ～ 19:45 🔰<br>ペルヴィス®ワーク<br>アヤコ | 18:45 ～ 19:45 🔰<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>ミサキ | 18:30 ～ 19:30 🔰<br>温活ヨガ<br>ミサキ | **18:45 ～ 19:30** 🔰<br>**【4.18のみ開催】<br>ボードピラティス<br>リカバリー<br>シマ** | | | | |
| | | | **20:15 ～ 21:00** 🔰<br>**ボードピラティス<br>アクティブムーブ<br>シマ** | | | | | 20:00 ～ 21:00 🔰<br>【4.18のみ開催】<br>エクササイズローラー<br>ピラティス<br>シマ | | | | | |

