スタジオ・ヨギー OSAKA
studio yoggy OSAKA
tel:06-6363-2181

■ヨガ(Yoga) 60分、75分
■ピラティス(Pilates) 60分
■ペルヴィスワーク(Pelvis Work)60分
■ピラティスパーソナル 60分
🔰：未経験者におすすめ (for beginner)
🪔 瞑想/ヨガニドラー

※クラスについての詳しい内容は、こちらをご覧ください。
※Check here for more info (Japanese text only)

今月のアロマ
❀イランイラン、レモングラス❀
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～

OSAKA Instagram
Please Follow me ➡
@STUDIOYOGGY_OSAKA

11
2026 September

MON		TUE		WED		THU		FRI	SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B		A	B	A	B
11:00～12:15 🔰 ハタヨガⅠ サトミ		11:00～12:00 🔰 秋の養生ヨガ NEW！ シイナ	11:00～12:00 🔰 ピラティスパーソナル ナミ ※17日は休講となります。	11:00～12:00 アクティブピラティス ～下半身シェイプ～ ノリコ		11:00～12:00 🔰 ピラティスビギナー レイコ		定休日		9:00～10:00 🔰 体スッキリピラティス ～可動を広げよう～ レイコ		
12:30～13:30 🔰 【2日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【9日】 筋膜ストレッチ～お腹～ 【16日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【30日】 筋膜ストレッチ～顔～ ナオコ		12:30～13:30 🔰 ピラティスビギナー ナミ ※17日は休講となります。	12:30～13:30 🔰 ヨガビギナー カナコ ※17日はAスタジオでの開催となります。	12:30～13:30 🔰 ゆったりヨガフロー ヨウ	12:15～13:15 🔰 ピラティスパーソナル ノリコ ※女性限定	12:15～13:15 🔰 ペルヴィス(骨盤)ワーク マミ	12:15～13:15 🔰 ピラティスパーソナル レイコ		10:30～11:45🔰 アロマヨガフローⅠ サキ		10:00～11:00 🔰 ピラティスビギナー ノリコ	
14:00～15:15 アヌサラ インスパイアドヨガ ミホ		14:00～15:15 ヨガのコツ ～アドバンス～ NEW！ ミネコ	13:45～14:45 エクササイズローラー ピラティス ナミ ※17日は休講となります。	14:00～15:15 アロマヨガフローⅠ ミカコ	【12日代講】 ペルヴィス(骨盤)ワーク ナオコ	13:30～14:45 ヨガのコツ ～アドバンス～ NEW！ ミネコ	13:30～14:30 🔰 ヨガビギナー シイナ		12:00～13:00 🔰 アロマヨガリラックス アカリ	【14日代講】 🔰 コンディショニング ヨガ～腸活～ サキ	11:30～12:45 🔰 ハタヨガⅠ ミホ	
									13:30～14:45 ハタヨガⅡ サトミ	14:00～15:00 【7.28日】 陰ヨガ ヨウ	13:15～14:15 🔰 【1.8.15.22日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【29日】 筋膜ストレッチ ～脚～ ナオコ	
18:30～19:30 🔰 アロマヨガリラックス ミカコ	19:00～20:00 🔰 【9日】 ホイールヨガ ～首肩リフレッシュ～ カオリ	18:30～19:45 🔰 ハタヨガⅠ ミホ	18:45～19:45 🔰 【10.17日】 ペルヴィス(骨盤)ワーク 【24日】 筋膜ストレッチ ～顔～ ナオコ	19:00～20:15 アヌサラ インスパイアドヨガ シイナ	18:30～19:30 🔰 エクササイズローラー ピラティス カナ	18:45～20:00 ハタヨガⅡ ミホ	18:30～19:30 ピラティスビギナー ナミ ※19日は休講となります。		15:30～16:30 【7.21.28日】🔰 ピラティスビギナー 【14日】 アクティブピラティス ～全身コントロールⅠ～ スミヨ	15:15～16:30 【7.14日】 アヌサラ®ヨガ マスミ	14:45～15:45 アクティブピラティス 【1日】体幹強化 【8日】スッキリ上半身 【15日】下半身シェイプ 【22.29日】 全身コントロールⅠ ナミ	14:45～15:45 🔰 【1.15.22日】 ペルヴィスパーソナル ナオコ
		20:00～21:00 🔰 【10.17日】 ヨガリラックス 【24日】 ヨガニドラー🪔 ミホ			19:45～20:45 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ カナ	【26日代講】 ハタヨガⅡ チエ	19:45～20:45 🔰 体スッキリピラティス ～バランス調整～ ナミ ※19日は休講となります				16:15～17：15🔰 体スッキリピラティス ～姿勢改善～ ナミ (定員17名)	16:00～17:00🔰 【1.22日】 ホイールヨガ ～深まるアーサナ～ カオリ SPOT CLASS！
											17:30～18:30 【8日】 ヨガリラックス ミカコ	17:30～18:30 🔰 【8日】 ピラティスパーソナル ナミ

11月3日(火)文化の日

10:00～11:00 筋膜ストレッチ～脚～🔰 ナオコ
11:30～12:30 ピラティスビギナー🔰 ナミ
B13:00～14:00 エクササイズローラーピラティス ナミ
13:00～14:15 アロマヨガフローⅠ カナコ
14:45～16:00 アヌサラインスパイアドヨガ ミホ

B10:00～11:00 ピラティスパーソナル🔰 ナミ
B14:30～15:30 ピラティスパーソナル🔰 ナミ

【NEW】 ヨガのコツ～アドバンス～

ヨガを日常的に練習している方や、
インストラクターとして活動されている方に向けて、
難易度の高いポーズに取り組むクラスです。
解剖学に基づいた体の動きを学び、身体能力を発展させていきます。
一歩進んだ、「ヨガのコツ」に踏み込みましょう。

11月23日(月)勤労感謝の日

10:30～11:45 ハタヨガⅠ🔰 サトミ
12:15～13:30 アヌサラインスパイアドヨガ ミホ
14:00～15:00 アロマヨガリラックス🔰 ミカコ
15:30～16:30 ペルヴィス・フローダンス🔰 ナナエ

【期間限定】 秋の養生ヨガ

秋も深まり、寒さや乾燥を感じる日が増えてくる11月。
アーユルヴェーダでは、秋から冬にかけて
「ヴァータ(風)」の性質が高まりやすいと考えます。
風のような軽やかさが増す一方で、
心身が落ち着きにくく、バランスを崩しやすい時期でもあります。
11月の「秋の養生ヨガ」では、大地に根を張るような安定感を
大切にしながら、呼吸とともに丁寧に身体を動かします。
心と身体に安定感をもたらし、
内側から心地よい活力を引き出していきましょう。

⭐🕯光を捧げる～ディワリとヨガ～🕯⭐

照明を落とした静かな空間に、
キャンドルの灯りを灯して行う、特別なクラス。
ディワリはインドで祝われる「光の祭典」
暗闇を照らす光には迷いや不安を手放し、
希望や幸せを迎えるという意味が込められています。
クラスでは、キャンドルのやさしい光を眺めながら呼吸を整え、
日常の忙しさから少し離れて、

クラスご参加でクリシュナカードプレゼント🎁

- 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。
- 受付はクラス開始の30分前からとなります。それ以前のご入店はお控え下さい。
- 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。