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ください。

- 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)
- 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		11:00 ～ 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～お腹～ 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 26日は代講：チエ		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
												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				
	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 ～ゆっくりフロー～ アカネ		kyoto Instagram Please Follow me! STUDIOYOGGY_KYOTO		20:00 ～ 21:00 （↓13,27日のみ） ヨガリラックス シイナ					

11月から担当が変更になります
シイナ → ミホ

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

