

スタジオ・ヨギー 横浜

プレオープンスケジュール

📌: 未経験者におすすめ

■ ヨガ 60分、75分
■ ピラティス 60分
■ ベルヴィス 60分
■ ジャイロキネシス 60分



November
2025

11

SUN	MON		TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
A	A	B	A	A	A	B	A	A	
11月23日			11月25日	11月26日	11月27日		11月28日	11月29日	11月30日
10:15 ～ 11:30 ヨガフローⅠ サユリ	11:00 ～ 12:00 体幹コントロール ピラティスⅠ ミュキ	11:30 ～ 12:45 ヨガフローⅡ ユキキ	11:00 ～ 12:00 📌 ピラティスビギナー ユカリ	10:30 ～ 11:45 アロマヨガ フローⅠ ヒロ	10:30 ～ 11:45 ヨガアライメントⅠ リツコ	11:00 ～ 12:00 📌 ボディメイク・ ビューティエクササイズ ニノ	11:00 ～ 12:15 ヨガフローⅠ ノリ	11:15 ～ 12:30 📌 ヨガビギナー ユウ ※11/30のみ開催	
12:00 ～ 13:00 📌 アロマヨガ リラックス キコ	12:30 ～ 13:45 ヨガフローⅠ メイコ		12:15 ～ 13:30 ヨガフローⅠ アズサ	12:15 ～ 13:15 ジャイロキネシス シズク	12:15 ～ 13:15 📌 ピラティスビギナー カズエ		12:45 ～ 13:45 📌 アロマヨガ リラックス マリコ	12:15 ～ 13:30 アロマヨガ フローⅠ ヤスヨ	13:00 ～ 14:00 📌 アロマヨガ リラックス キコ
13:30 ～ 14:45 ヨガアライメントⅠ リカ ※11/23のみ開催			14:00 ～ 15:15 📌 筋力向上ヨガ ～重力に負けないカラダづ くり～ リカ	13:45 ～ 14:45 📌 ヨガリラックス ノゾミ	13:45 ～ 14:45 📌 コンディショニング ヨガ～腸活～ キコ			14:00 ～ 15:00 📌 ピラティスビギナー カズエ	14:30 ～ 15:45 フロー＆ リストラティブヨガ リツコ
15:15 ～ 16:30 フロー＆ リストラティブヨガ リツコ				15:15 ～ 16:30 📌 ヨガビギナー ユウ	15:15 ～ 16:15 📌 ゆったりヨガフロー ヨーコ		15:45 ～ 17:00 📌 ヨガビギナー フミS	15:30 ～ 16:30 バランスボール ピラティス カズエ	
			18:30 ～ 19:30 📌 アロマヨガ リラックス ムツミ	18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ リツコ	18:30 ～ 19:30 📌 ヨガ ビギナー ※60分クラス キワ	19:00 ～ 20:00 エクササイズローラーピラ ティス マミ	18:45 ～ 20:00 ヨガフローⅡ タダヒコ		
			19:45 ～ 21:00 アロマヨガ フローⅠ ムツミ				20:15 ～ 21:15 📌 ムーヴメント＆ メディテーションヨガ タダヒコ		