

# スタジオ・ヨギー神楽坂

2025

12

■: 未経験者におすすめ

■: ヨガ 60分、75分  
■: ピラティス 60分  
■: ペルヴイス 60分

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
11:00 ~ 12:15 ■ ヨガビギナー マドリ	11:00 ~ 12:00 ■ ヨガのコツ ケイコ	10:30 ~ 11:45 ヨガアライメント I リカ	10:30 ~ 11:30 ■ ピラティスピギナー マイコ	10:30 ~ 11:30 ■ ヨガリラックス キワ	10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ヨーコ	10:00 ~ 11:00 ■ 姿勢改善ピラティス レナ
12:45 ~ 13:45 ■ ヨガリラックス ナゾミ	12:30 ~ 13:30 体幹コントロール ピラティス I ジュン  9.23日)代講マミ	12:15 ~ 13:15 ■ コンディショニングヨガ ～腸活～ キコ	12:00 ~ 13:15 ヨガフロー II ユキキ	12:00 ~ 13:00 ■ ピラティスピギナー ミュキ	11:45 ~ 13:00 フロー &リストラティブヨ ガ トモ	11:30 ~ 12:30 ■ ペルヴイス(骨盤)ワーク 21日)ペルヴイスフロー ダンス ミワ  7日)代講キヨコ
14:15 ~ 15:15 ■ ピラティスピギナー ヒロミ  29日)体幹コントロールピ ラティス I	14:00 ~ 15:00 ■ アロマヨガリラックス アヤコT	13:45 ~ 14:45 ■ ペルヴイス(骨盤)ワーク アヤコ	13:45 ~ 14:45 ■ ヨガリラックス アキコ	13:30 ~ 14:45 ■ ヨガビギナー リナ	13:45 ~ 14:45 体幹コントロール ピラティス I マコ	13:00 ~ 14:15 アシュタンガヨガ I 7日)ヨガフロー II アズサ
15:45 ~ 16:45 ■ ヨガリラックス フミS  29日) 15:45 ~ 17:00 ヨガフロー I	15:30 ~ 16:45 ■ ヨガビギナー ヒロ	15:15 ~ 16:30 アロマヨガフロー I サヤカY	15:15 ~ 16:15 ■ エクササイズローラー <sup>+</sup> ピラティス マミ	15:15 ~ 16:15 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ	15:00 ~ 16:00 ■ ヨガリラックス ユカリ	14:45 ~ 16:00 ヨガフロー I ヤッコ  7日)代講ヤスヨ 28日)休講
17:15 ~ 18:15 ■ 29日)ピラティスピギナー レナ	17:15 ~ 18:15 ゆったりヨガフロー ミヅホ	17:00 ~ 18:00 ■ ヨガチューナップ ヒカル	16:45 ~ 17:45 ■ アロマヨガリラックス マリ	16:45 ~ 18:00 ヨガフロー I ヤスヨ	16:30 ~ 17:45 アロマヨガフロー I アキナ  27日)休講	16:30 ~ 17:30 ■ アロマヨガリラックス ヤスヨ  21日)代講ヤッコ 28日)休講
18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I ユウ  29日)休講	18:30 ~ 19:30 ■ アロマヨガリラックス ヤッコ  9日)代講エリコ	18:30 ~ 19:30 ■ 整えるピラティス ヒカル	18:15 ~ 19:30 アロマヨガフロー I ムツミ	18:15 ~ 19:15 ■ イシュタヨガ トモコバ	【12/27 ワークショップ開催】  16:30~18:30 感謝で繋ぐ 太陽礼拝108回  講師:アキナ	【12/28 ワークショップ開催】  15:00~16:30 自愛のバクティヨガと 音浴瞑想会  講師:ヤスヨ
20:00 ~ 21:00 ■ 1.15日)ピラティスピギ ナー 8.22日)エクササイズ ローラーピラティス レナ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー I エリコ	20:00 ~ 21:15 ヨガフロー II ユカリ	20:00 ~ 21:00 ■ ペルヴイス(骨盤)ワーク 25日)ペルヴイスフ ローダンス ニノ  18日)代講キヨコ	19:45 ~ 21:00 ヨガアライメント I リソコ		