

スタジオ・ヨギー 横浜

📌: 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（骨盤）ワーク 75分
- ジャイロキネシス 60分

※クラスについての詳しい内容は、
こちらをご覧ください。



December
2025

12

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										20,27日のみ開催) 9:15～10:15 📌 ピラティスビギナー ミカ		9:30～10:45 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	1,15日のみ開催) 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	11:00～12:15 ヨガフローⅠ アズサ	10:30～11:45 📌 3,17日) ヨガメディテーション 10,24日) ヨガビギナー タダヒコ	17日のみ開催) 11:00～12:00 ジャイロキネシス シズク	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 18日) 休講	11:00～12:15 ヨガフローⅠ ノリ	★12月、1月限定開催 10:30～11:30 姿勢改善ピラティス マミ	10:30～11:30 📌 アロマヨガ リラックス ムツミ	13,27日のみ開催) 11:45～12:45 📌 ベルヴィス(骨盤)ワー ク ※27日 10:00～11:00 ユウ	11:15～12:30 📌 ヨガビギナー ユウ	14,21日のみ開催) 10:00～11:00 📌 からだ整うエクササイ ズ～理学療法士と学ぶ ～ 理学療法士：竹内
12:30～13:45 ヨガフローⅠ メイコ		12:30～13:30 📌 ヨガリラックス ノゾミ		12:15～13:15 📌 ベルヴィス（骨盤） ワーク ニノ	3日) 【個別メンテナンス】 ※30分 3,300円（税 込） 担当：竹内 ①15:15～15:45 ②15:55～16:25 ③16:35～17:05 ④17:15～17:45 ⑤17:55～18:25	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		12:00～13:15 ヨガフローⅠ 6日) ヨガアライメン トⅠ アズサ		13:00～14:00 📌 アロマヨガ リラックス キコ	14,21日のみ開催) 【個別メンテナンス】 ※30分3,300円（税 込） 担当：竹内 ①11:30～12:00
14:15～15:15 📌 アロマヨガ リラックス ヤッコ 8日) 代講 サヤカY		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		13:45～15:00 アロマヨガ フローⅠ ヒロ		13:45～14:45 📌 コンディショニングヨ ガ ～腸活～ キコ		14:15～15:15 📌 ピラティスビギナー ミスズ		13:45～15:00 ヨガフローⅡ 6日) ヨガアライメン トⅡ アズサ	14:00～15:00 6日) 📌 ピラティスビギナー 13,27日) 体幹コントロールピラ ティスⅠ カズエ	14:30～15:45 ヨガアライメントⅠ リカ	
16:00～17:00 📌 ベルヴィス（骨盤） ワーク ミュキ				15:15～16:30 📌 3,17日) ヨガビギナー ユウ 10,24日) 理学療法士と創る 機能的なカラダ ユウ・竹内	担当：竹内 ①16:45～17:15 ②17:25～17:55 ③18:05～18:35	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	6日のみ開催) 15:30～16:45 シヴァナンダヨガ ノノ	16:15～17:30 フロー&リストラティ ブヨガ リツコ	
18:45～19:45 📌 1,15日) ピラティスビギナー 8,22日) 整えるピラティス ヒカル		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	19:00～20:00 📌 からだ整うエクササイ ズ～理学療法士と学ぶ ～ 理学療法士：竹内	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		17:00～18:15 アロマヨガ フローⅠ ヤスヨ 20日) 代講 ヤッコ			
20:00～21:00 📌 ヨガチューナップ® ヒカル		19:45～21:00 アロマヨガ フローⅠ ムツミ				19:45～20:45 📌 フロー&リラックス リカ		20:15～21:15 📌 ムーブメント&メディ テーションヨガ タダヒコ					