

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	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	SAT	A	B	SUN	A	B
11:00 ~ 12:00 体幹コントロールピラ ティス ミユキ	1,15日のみ開催) 11:30 ~ 12:45 ヨガフローⅡ ユキキ	11:00 ~ 12:00 ピラティスピギナー 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 ヨガアライメントⅠ リツコ	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 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	20,27日のみ開催) 9:15 ~ 10:15 ピラティスピギナー ミカ	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 しなやかな身体づくり ～ 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 3日) ペルヴィス（骨盤） ワーク ニノ	【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 ピラティスピギナー 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		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 ピラティスピギナー 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) ヨガアライメン トⅡ 13,27日) アズサ	14:30 ~ 15:45 ヨガアライメントⅠ リカ					
8日) 代講 サヤカY					10,24日) 【個別メンテナンス】 ※30分 3,300円（税 込） 担当：竹内 ①16:45~17:15 ②17:25~17:55 ③18:05~18:35	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	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				
16:00 ~ 17:00 ペルヴィス（骨盤） ワーク ミユキ				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 しなやかな身体づくり ～ 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							
18:45 ~ 19:45 1,15日) ピラティスピギナー 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							20日) 代講 ヤッコ							
20:00 ~ 21:00 ヨガチュナップ® 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 ムーヴメント＆メディ テーションヨガ タダヒコ								