

スタジオ・ヨギー神楽坂

2026

1

■: 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

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 12日) 9:00~10:00 ヨガビギナー(60分)	11:00 ~ 12:00 ■ ヨガのコツ ケイコ 27日)コンディショニング ヨガ~肩こり改善~ ■ 代講ヤスヨ	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 25日)代謝アップピラ ティス I 代講ユカリ
12:45 ~ 13:45 ■ ヨガリラックス ノゾミ	12:30 ~ 13:30 ■ 体幹コントロール ピラティス I ジュン	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 I 29日)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 ■ ベルヴィス(骨盤)ワーク 18日)ベルヴィスフロー ^{ダンス} ミワ
14:15 ~ 15:15 ■ ピラティスピギナー ヒロミ	14:00 ~ 15:00 ■ アロマヨガリラックス アヤコT	13:45 ~ 14:45 ■ ベルヴィス(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	13:30 ~ 14:30 ■ 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 4日)ヨガフロー II アズサ
15:45 ~ 16:45 ■ 温活ヨガ フミS	15:30 ~ 16:45 ■ ヨガフロー I 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 ^ー 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
	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	16:30 ~ 17:30 ■ アロマヨガリラックス ヤスヨ
18:30 ~ 19:45 ■ ヨガフロー I ユウ 12日)休講	18:30 ~ 19:30 ■ アロマヨガリラックス ヤッコ	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	【1/12(月祝) ワークショップ開催】 10:30~11:45 講師: ヤスシ	
20:00 ~ 21:00 ■ 5.19日)ピラティスピギ ナー 26日)エクササイズロー ーラーピラティス レナ 12日)休講	20:00 ~ 21:15 ■ ヨガフロー I エリコ	19:45 ~ 21:00 ■ ヨガフロー II ユカリ	20:00 ~ 21:00 ■ 8.22日)ベルヴィス(骨 盤)ワーク 15.29日)ボディメイク& エクササイズ ニノ	19:45 ~ 21:00 ■ ヨガアライメント I リソコ	【年末年始休業】 2025/12/30~ 2026/1/3 ※1/4~通常営業	



ご予約はこちら★

※天候やインストラクターの都合により、急
な代講や休講になることもあります。
詳しくは予約サイトをご確認下さい。