

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
■ ペルヴィス 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 📅 ピラティスビギナー 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 📅 ピラティスビギナー ミユキ	11:45 ~ 13:00 フロー & リストラティブヨ ガ トモ	11:30 ~ 12:30 📅 ペルヴィス(骨盤)ワーク 18日)ペルヴィスフロー ダンス ミワ
14:15 ~ 15:15 📅 ピラティスビギナー 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 📅 ペルヴィス(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 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)ピラティスビギ ナー 26日)エクササイズロー 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)ペルヴィス(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 リツコ	【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ございます。
詳しくは予約サイトをご確認下さい。