

# スタジオ・ヨギー 横浜

## 2026年1月 スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN						
A	A	A	A	A	A	B						
11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI ミユキ	※1月～毎週開催！ 11:30 ~ 12:45 ヨガフローII ユキキ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローI アズサ	10:30 ~ 11:45 7.21日) ヨガメディテーション 14.28日) ヨガビギナー タダヒコ	7.21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 ~ 12:15 ヨガフローI ノリ	※1月～毎週開催！ 9:15 ~ 10:15 ピラティスピギナー 10.24日)ミユキ 17.31日)ミカ	11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス ムツミ	11:45 ~ 12:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ユウ	11:15 ~ 12:30 ヨガビギナー ユウ	9:30 ~ 10:45 ヨガフローI サユリ 18日)代講 マリコ	4,11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日のみ) 13:15 ~ 14:30 @Bst	【ワークショップ】 1/12(月祝) 13:00~14:30 笑顔と脳トレが キーワード ～フローダンスで 心身をリフレッシュ～ 講師:ユウ	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 二ノ	12:30 ~ 13:30 ヨギーパーソナル (ヨガ/ピラティス) カズエ	12:15 ~ 13:15 ピラティスピギナー カズエ	8.22日のみ開催) 12:30 ~ 13:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) キコ	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 10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	14:30~16:00 2026年 九星気学で “心と体の開運体質”に！ 講師:キコ	【ワークショップ】 1/4(日) 14:30~16:00 詳細とお申込みは こちらから↓ 	
14:15 ~ 15:15 アロマヨガ リラックス ヤッコ ※12日のみ) 15:00 ~ 16:00	詳細とお申込みは こちらから↓ 	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	理学療法士による パーソナルレッスン 担当:竹内 7.21日) ①15:15 ~ 16:15 ②16:25 ~ 17:25 ③17:35 ~ 18:35 14.28日) ①16:45 ~ 17:45	13:45 ~ 14:45 コラボヨギングヨガ ～腸活～ キコ	12:30 ~ 13:30 ゆったりヨガフロー ヨーコ	14:15 ~ 15:15 ピラティスピギナー ミズ	16.30日のみ開催) 14:00 ~ 15:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) マリコ	13:45 ~ 15:00 ヨガフローII 10日) ヨガアライメントII アズサ	14:00 ~ 15:00 17.31日) ピラティスピギナー 10.24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 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ
16:00 ~ 17:00 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミユキ ※12日のみ) 15:00 ~ 16:00 @Bst		15:30 ~ 16:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ	15:15 ~ 16:30 7.21日) ヨガビギナー ユウ 14.28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	15:30 ~ 16:45 ヨガビギナー フミS	15:30 ~ 16:30 バランスポールピラティ ス カズエ	※1月～毎週開催！ 15:30 ~ 16:45 シヴァナンダヨガ ノノ	15:30 ~ 16:30 ヨガフローI ヤスヨ	16:15 ~ 17:30 フロー＆リストラティブ ヨガ リツコ	16:00 ~ 17:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ		
※1月～時間変更 19:00 ~ 20:00 ピラティスピギナー 26日) 整えるピラティス ヒカル ※12日 休講		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	7.28日のみ開催) 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 キコ ★NEW! 18:30 ~ 19:30 ピラティスピギナー マミ	18:30 ~ 19:45 ヨガフローII タダヒコ	※1月～時間変更 18:30 ~ 19:45 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	17:00 ~ 18:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) ノノ			
		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	19:45 ~ 20:45 エクササイズローラー <sup>+</sup> ピラティス マミ	※1月～時間変更 20:00 ~ 21:00 ムーヴメント & メディテーションヨガ タダヒコ	18:30 ~ 19:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) ヤスヨ				



- ・完全予約制となります。
- ・ご予約は開始時刻直前まで、キャンセルは開始時刻15分前までマイページでお願いします。
- ・天候やインストラクターの都合により、急な代講、休講になることがあります。
- 詳しく述べはマイページをご確認下さい。
- ※祝日の18時以降のクラスは休講です。

■: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。



January  
2026

1

yōggy  
personal

ヨガ/ピラティス パーソナルレッスン

お一人おひとりの目的やお身体の状態に合わせて行う、マンツーマンのレッスンです。  
運動経験の少ない方から、より深めたい方まで安心してご参加いただけます。

◆受講料:8,800円(税込) 初回体験:5,500円(税込)  
パーソナルチケットを購入いただき、ご予約をお願いします。