

スタジオ・ヨギー 横浜

2026年1月 スケジュール

👤: 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(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

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										※1月～毎週開催！ 9:15～10:15 📌 ピラティスビギナー 10,24日)ミユキ 17,31日)ミカ		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
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 マリ	★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	11:45～12:45 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク ユウ	11:15～12:30 📌 ヨガビギナー ユウ	4,11日のみ開催) 理学療法士による パーソナルレッスン 担当: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 ～フロードダンスで 心身をリフレッシュ～ 講師:ユウ 詳細とお申込みは こちらから↓ 	12:30～13:30 📌 ヨガリラックス ノゾミ		12:15～13:15 📌 ペルヴィス(骨盤)ワーク ニノ	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 📌 ピラティスビギナー 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	【ワークショップ】 1/4(日) 14:30～16:00 2026年 九星気学で “心と体の開運体質”に！ 講師:キコ 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		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	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 ピラティスビギナー 17,31日) 📌 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 📌 ペルヴィス(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 バランスボールピラティ ス カズエ	※1月～毎週開催！ 15:30～16:45 シヴァナンダヨガ ノノ	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 📌 5,19日) ピラティスビギナー 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 キワ	★NEW! 18:30～19:30 ピラティスビギナー マミ	※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	※1月～時間変更 19:45～20:45 エクササイズローラー 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。
- 詳しくはマイページをご確認ください。
※祝日の18時以降のクラスは休講です。

yōgggy 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。