

スタジオ・ヨギー 横浜
2026年2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
🟣 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。



February
2026

2

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
										9:15 ~ 10:15 ピラティスビギナー 7日) 10:00 ~ 11:00 エクササイズローラー ピラティス ヒロコ	★2月～月1開催！ 7日) 10:00 ~ 11:00 エクササイズローラー ピラティス ヒロコ	9:30 ~ 10:45 ヨガフロー I サユリ	
11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティス I ミユキ	11:30 ~ 12:45 ヨガフロー II ユキキ 2.16日)代講 アズサ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I アズサ		10:30 ~ 11:45 4.18日) 11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス シズク 11.25日) ヨガビギナー タダヒコ	4.18日) 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		10:30 ~ 11:30 アロマヨガ リラックス ムツミ	★2月～月1開催！ 7日) 11:15 ~ 12:15 代謝アップピラティス I ヒロコ 7日) 12:30 ~ 13:30 ヨーギーパーソナル (ピラティス) ヒロコ	11:15 ~ 12:30 ヨガビギナー ユウ	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 ※1.22日 休講
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 ベルヴィス(骨盤)ワーク ニノ	12:30 ~ 13:30 ヨーギーパーソナル (ヨガ/ピラティス) カズエ 13:45 ~ 14:45 ヨーギーパーソナル (ベルヴィス) ニノ 理学療法士による パーソナルレッスン 担当:竹内 4.18日) ①15:15 ~ 16:15 ②16:25 ~ 17:25 ③17:35 ~ 18:35 25日) ①16:45 ~ 17:45	12:15 ~ 13:15 ピラティスビギナー カズエ	12:30 ~ 13:30 ヨーギーパーソナル (ヨガ) キコ ※5日 休講	12:45 ~ 13:45 アロマヨガ リラックス マリコ 6.20日)代講 マリ		12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I 7日) ヨガアライメント I アズサ	11:45 ~ 12:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ユウ ※7日 休講	13:00 ~ 14:00 アロマヨガ リラックス キコ	理学療法士による パーソナルレッスン 担当:竹内 ①11:15 ~ 12:15 ※1.22日 休講
14:15 ~ 15:15 アロマヨガ リラックス ヤツコ		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 ピラティスビギナー ミズ	14:00 ~ 15:00 ヨーギーパーソナル (ヨガ) マリコ ※6. 20日 休講	13:45 ~ 15:00 ヨガフロー II 7日) ヨガアライメント II アズサ	14:00 ~ 15:00 7.21日) ピラティスビギナー 14.28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 ベルヴィス(骨盤)ワーク ミユキ 23日) 15:00 ~ 16:00 @Bスタジオ		15:30 ~ 16:30 ヨーギーパーソナル (ヨガ) リカ		15:15 ~ 16:30 ヨガビギナー ユウ 11.25日) 理学療法士と創る 機能的なカラダ ユウ・竹内		15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス ヨコ		15:30 ~ 16:45 ヨガビギナー フミ		15:30 ~ 16:30 バランスボール ピラティス カズエ	15:30 ~ 16:45 シヴァナンダヨガ I 28日) シヴァナンダ II 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 ヨーギーパーソナル (ヨガ) リカ
19:00 ~ 20:00 2.16日) ピラティスビギナー 9日) 整えるピラティス ヒカル ※23日 休講	17:15 ~ 18:15 ヨーギーパーソナル (ピラティス/ベルヴィス) ミユキ	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 ※11日) 11:00 ~ 12:15 ヨガフロー II @Bスタジオ		18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー マミ ※60分クラス キフ	18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー マミ	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 ヨーギーパーソナル (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 ピラティス マミ	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 ヨーギーパーソナル (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下さい。
※祝日の17時以降のクラスは休講です。

yō ggy
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。