

# 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  
■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。



February  
2026

2

MON	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	SAT	A	B	SUN	A	B
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) ヨガアライメント シズク 11.25日) ヨガヒギナー 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 ノリ			9:15 ~ 10:15 ピラティスピギナー 7.21日)ミユキ 14.28日)ミカ	★2月~1月開催! 7日) 10:00 ~ 11:00 エクササイズローラー <sup>®</sup> ピラティス ヒロコ	11:15 ~ 12:15 ヨガヒギナー ユウ 7日) 12:30 ~ 13:30 ヨガーパーソナル (ピラティス) ヒロコ	11:30 ~ 12:30 ヨガヒギナー 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 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 ピラティスピギナー カズエ	12:30 ~ 13:30 ヨギーパーソナル (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 アズサ	11:45 ~ 12:45 ペルヴィス(骨盤)ワーク ユウ 7日) ヨガアライメントⅠ アズサ ※7日 休講	13:00 ~ 14:00 アロマヨガ リラックス キコ	11:15 ~ 12:15 ヨガヒギナー ユウ 7日) 12:30 ~ 13:30 ヨガーパーソナル (ピラティス) ヒロコ	13:00 ~ 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		
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 ヨギーパーソナル (ペルヴィス) ニノ	13:45 ~ 14:45 ヨギーパーソナル (ペルヴィス) ニノ	13:45 ~ 14:45 ヨガコンディショニングヨガ ~腰活~ キコ	14:15 ~ 15:15 ヨガアライメントⅠ アズサ	14:00 ~ 15:00 ヨガフローⅡ アズサ	14:00 ~ 15:00 ヨガフローⅡ アズサ	14:00 ~ 15:00 ヨガアライメントⅡ アズサ	14:30 ~ 15:45 ヨガアライメントⅠ リカ	13:45 ~ 14:45 ヨガアライメントⅠ リカ ※6.20日 休講	16:00 ~ 17:00 ヨガーパーソナル (ヨガ) リカ	16:00 ~ 17:00 ヨガーパーソナル (ヨガ) リカ		
16:00 ~ 17:00 ペルヴィス(骨盤)ワーク ミユキ 23日) 15:00 ~ 16:00 @Bスタジオ		15:30 ~ 16:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ	15:15 ~ 16:30 4.18日) ヨガヒギナー ユウ 11.25日) 理学療法士と創る 機能的なカラダ ユウ・竹内 25日) ①16:45 ~ 17:45	15:15 ~ 16:30 4.18日) ヨガヒギナー ユウ 11.25日) 理学療法士と創る 機能的なカラダ ユウ・竹内 25日) ①16:45 ~ 17:45	15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス ヨーコ	15:15 ~ 16:15 ヨガリラックス ヨーコ	15:30 ~ 16:45 ヨガヒギナー フミ5	15:30 ~ 16:45 ヨガヒギナー フミ5	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 ヨガーパーソナル (ヨガ) リカ	16:00 ~ 17:00 ヨガーパーソナル (ヨガ) リカ				
19:00 ~ 20:00 2.16日) ピラティスピギナー 9日) 整えるピラティス ヒカル ※23日 休講	17:15 ~ 18:15 ヨギーパーソナル (ピラティス/ペルヴィス) 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	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 ※11.25日 休講	18:30 ~ 19:30 ヨガヒギナー ※60分クラス キワ	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	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	18:30 ~ 19:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) ヤスヨ						
		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	20:00 ~ 21:00 ムーヴメント & メディテーションヨガ タダヒコ									



- ・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。

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。