

# スタジオ・ヨギー 横浜

## 2026年3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。



March 2026

# 3

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 7.21日)ミユキ 14.28日)ミカ	★7日のみ開催 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  2.9.23日) ヨガメディテーション 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) ヨガメディテーション  11.25日) ヨガビギナー  タダヒコ	★4.18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		10:30 ~ 11:30 アロマヨガ リラックス ムツミ	★7日のみ開催 11:15 ~ 12:15 代講アップピラティス I ヒロコ  7日のみ開催) 12:30 ~ 13:30 ヨギーパーソナル (ピラティス) ヒロコ	11:15 ~ 12:30 ヨガビギナー ユウ	10:00 ~ 11:00 1. 15. 22日) からだ整うコンディ ショニング~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		12:30 ~ 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	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  6日)代講 リツコ		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  1. 22日) ①11:15 ~ 12:15
14:15 ~ 15:15 アロマヨガ リラックス ヤッコ		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  17日)ヨガビギナー 代講 ノゾミ		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 (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	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	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  7日) ヨガアライメント II アズサ	14:00 ~ 15:00 7.21日) ムツミ 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	
※3月~時間変更 15:30 ~ 16:30 ベルヴィス(骨盤)ワ ーク ミユキ		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	4.18日) ①15:15 ~ 16:15 ②16:25 ~ 17:25 ③17:35 ~ 18:35  25日) ①16:45 ~ 17:45	※3月~時間変更 15:00 ~ 16:00 ヨガリラックス 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	15:30 ~ 16:45 シヴァナンダヨガ I  28日) シヴァナンダ II 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
19:00 ~ 20:00 2.16.30日) ピラティスビギナー  9.23日) 整えるピラティス ヒカル	16:45 ~ 17:45 ヨギーパーソナル (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  31日) アロマヨガニドラー ムツミ		18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I リツコ	★4.11日のみ開催 19:00 ~ 20:00 からだ整うコンディ ショニング~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		18:30 ~ 19:45 ヨガフロー II タダヒコ  ※20日 休講		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		
		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 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ  ※20日 休講	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。