

スタジオ・ヨギー 横浜

2026年4月 スケジュール

■ ヨガ 60分、75分
■ ピラティス 60分
■ ベルヴィス(骨盤)ワーク 60分
■ ジャイロキネシス 60分
■ 未経験者におすすめ

※クラスについての詳しい内容は、こちらをご覧ください→



Instagram更新中!
 クラス情報やイベントのお知らせ、スタジオの日常をお届けしています。



April 2026

4

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 10:00 ~ 11:00 エクササイズローラー ピラティス 11.25日)ミカ	★4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 ミュキ	11:30 ~ 12:45 ヨガフロー II ユキキ 6.20日) ヨガアライメント I 代講 アズサ	11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I アズサ		10:30 ~ 11:45 1.15.29日) ヨガメディテーション 8.22日) ヨガビギナー タダヒコ	★1.15.29日のみ開催 11:00 ~ 12:00 ジャイロキネシス ジズク	10:30 ~ 11:45 ヨガアライメント I リソコ		11:00 ~ 12:15 ヨガフロー I マリコ 24日)代講 マリコ		10:30 ~ 11:30 アロマヨガ リラックス ムツミ	★4日のみ開催 11:15 ~ 12:15 代講アロマヨガピラティス I ヒロコ 4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 ★5日のみ開催 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 6日)代講 ヤッコ		12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス ノゾミ		※4月~時間変更 12:00 ~ 13:00 ベルヴィス(骨盤)ワ ーク ク ニ 13:45 ~ 14:45 ヨギーパーソナル (ベルヴィス) ニ ※29日 休講	12:30 ~ 13:30 ヨギーパーソナル (ヨガ/ピラティス) カズエ 13:45 ~ 14:45 ヨギーパーソナル (ベルヴィス) ニ 理学療法士による パーソナルレッスン 担当:竹内	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		12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I 4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 ※4日 休講 18日)代講 ミユキ	13:00 ~ 14:00 アロマヨガ リラックス キコ 5日)代講 ユウ	理学療法士による パーソナルレッスン 担当:竹内 ★5日のみ開催 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		※4月~ 時間・クラス内容変更 14:00 ~ 15:00 ゆったりヨガフロー ヒロ ※29日 休講	8.15.22日) ①15:15 ~ 16:15 ②16:25 ~ 17:25 ③17:35 ~ 18:35	13:45 ~ 14:45 コンディショニングヨ ガ ~腸活~ キコ 9日)代講 ヒロ		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 4日) ヨガアライメント II アズサ	14:00 ~ 15:00 4.18日) ↓ ピラティスビギナー 11.25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 19日)代講 ユウ	16:00 ~ 17:00 ★5日のみ開催 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ
15:30 ~ 16:30 ベルヴィス(骨盤)ワ ーク ミュキ		15:30 ~ 16:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ		※4月~ クラス内容変更 15:15 ~ 16:15 ↓ アロマヨガ リラックス ユウ		15:30 ~ 16:45 ヨガビギナー フミS		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 25日) シヴァナンダヨガ II ノ	16:15 ~ 17:30 フロー & リストラティブヨガ リソコ	
19:00 ~ 20:00 6.20日) ピラティスビギナー 13.27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) ミュキ	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 リソコ ※29日) 13:30 ~ 14:45 ※29日) 12:30-13:30	【22日】 19:00~20:00 からだ整う コンディショニング 理学療法士 竹内 【1.8.15日】 19:00~20:00 リストラティブヨガ リカ	18:30 ~ 19:30 ヨガ ビギナー ※60分クラス キウ	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 ヤズヨ	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 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 ヨギーパーソナル (ヨガ) ヤズヨ			

!
 ・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の15分前までマイページよりお手続きください。
 ・天候やインストラクターの都合により、急な代講・休講となる場合がございます。
 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となります。

★インドから来日！キミ先生のワークショップ★

4月18日(土) 10:00~ 11:30 幸運を招くマントラ瞑想 — 女神ラクシュミーの恵みとともに — やさしいアーサナとマントラ瞑想で心と体を整え、リラックスしながら幸運や豊かさを引き寄せる感覚を育てます。

 昨年11月よりインドへ移住されたキミ先生が一時帰国、4月18日に横浜スタジオでワークショップを開催します。
 久しぶりに直接お会いできる、待ちに待った機会です！
 インドでの学びを深めたキミ先生と、同じ空間で過ごせる特別な時間。
 ぜひスタジオにお越しください。

詳細とお申込みは
こちらから↓


