

スタジオ・ヨギー 横浜

2026年5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。



May 2026

5

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
11:00 ~ 12:00 体幹コントロール ピラティスI ミュキ	※5月～ 時間・クラス内容変更 11:00 ~ 12:00 フロー&リラククス ユキキ 11.18日)代講 アズサ	11:00 ~ 12:15 ヨガフローI アズサ		10:30 ~ 11:45 6.20日) ヨガメディテーション 13.27日) ヨガビギナー タダヒコ	★6.20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 ブリ		10:30 ~ 11:30 アロマヨガ リラククス ムツミ	★2日のみ開催 11:15 ~ 12:15 代謝アップピラティス I ヒロコ 2日のみ開催 12:30 ~ 13:30 ヨギーパーソナル	9:30 ~ 10:45 ヨガフローI サユリ	★3日のみ開催) 10:00 ~ 11:00 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
12:30 ~ 13:45 ヨガフローI メイコ 6日)代講 ヤッコ	※4日(祝)のみ 11:00 ~ 12:15 ヨガフローII ユキキ	12:30 ~ 13:30 ヨガリラククス ノゾミ		12:00 ~ 13:00 ベルヴィス(骨盤)ワ ーク ニノ 13:45 ~ 14:45 ヨギーパーソナル (ベルヴィス) ニノ ★6日のみ開催) 15:15 ~ 16:15 からだ整う コンディショニング 理学療法士:竹内 ★20日のみ開催) パーソナルレッスン 理学療法士:竹内 ①15:15 ~ 16:15 ②16:25 ~ 17:25 ③17:35 ~ 18:35	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) ニノ ★6日のみ開催) 15:15 ~ 16:15 からだ整う コンディショニング 理学療法士:竹内 ★20日のみ開催) パーソナルレッスン 理学療法士:竹内 ①15:15 ~ 16:15 ②16:25 ~ 17:25 ③17:35 ~ 18:35	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 リラククス マリコ		12:00 ~ 13:15 ヨガフローI 2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 ※2.30日 休講	13:00 ~ 14:00 アロマヨガ リラククス キコ	★3日のみ開催) 11:15 ~ 12:15 パーソナルレッスン 理学療法士:竹内
14:15 ~ 15:15 アロマヨガ リラククス ヤッコ 18日)代講 ヤスヨ		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		14:00 ~ 15:00 ゆったりヨガフロー 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 2日) ヨガアライメントII アズサ	14:00 ~ 15:00 2.16日) ピラティスビギナー 9.23日) 体幹コントロール ピラティスI カズエ ※30日 休講	14:30 ~ 15:45 ヨガアライメントI リカ	
15:30 ~ 16:30 ベルヴィス(骨盤)ワ ーク ミュキ		★5日(祝)のみ開催 15:45 ~ 16:45 アロマヨガニドラ ムツミ	15:30 ~ 16:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ	15:15 ~ 16:15 アロマヨガ リラククス ユウ				15:30 ~ 16:45 ヨガビギナー フミス	15:30 ~ 16:30 ヨギーパーソナル (ピラティス) ミスズ	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 23日) シヴァナンダヨガII ノノ ※30日 休講	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 18日)代講 ミスズ ピラティスビギナー 11.25日) 整えるピラティス ヒカル ※4日 休講	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 リラククス ムツミ ※5日 休講		18:30 ~ 19:45 ヨガフローI リツコ ※27日 休講	★13.20日のみ開催 19:00 ~ 20:00 リストラティブヨガ リカ ※今月の19:00~ 「からだ整うコンディ ショニング」は休講と なります。	18:30 ~ 19:30 ヨガビギナー ※60分クラス キコ	18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー マミ	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	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		

※9日
10:00 ~ 11:30
ワークショップ!
トモコ

※27日
19:00 ~ 20:30
ワークショップ!
ショウコ

!
 ・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。

★海外講師のワークショップ★

◆ シカゴから来日!トモコ先生ワークショップ
 5月9日(土)10:00-11:30
 『自分を信じる力を養う ~ベーシックなアーサナで身体に深く意識を向ける~』

◆ ハワイから来日!ショウコ先生ワークショップ
 5月27日(水)19:00-20:30
 『梅雨前に整えたい初夏のディープリセット ~フロー+陰ヨガ+瞑想(ヨガニドラ)~』

★詳細とお申込みはこちらから↓↓↓




