

スタジオ・ヨギー 横浜

2026年7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

7

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 4.18日)ミユキ 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	★5日のみ開催) 10:00 ~ 11:00 ジャイロキネシス シズク
11:00 ~ 12:00 アクティブピラティス ~全身コントロール I ~ ミユキ		★時間変更 10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I アズサ		10:30 ~ 11:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク 1.15, 2.9日) ヨガメディテーション 8.22日) ハタヨガ I タダヒコ	11:00 ~ 12:00★ 1.15, 2.9日のみ開催) ジャイロキネシス シズク	10:30 ~ 11:45 ハタヨガ II 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	★4日のみ開催) 11:15 ~ 12:15 代謝アップピラティス 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 ハタヨガ I ユウ	★26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	※20日(祝) 14:00 ~ 15:00 体スッキリヨガ キコ @Aスタジオ	12:30 ~ 13:30 ヨガリラックス ノゾミ 7日)代講 ユキ		12:00 ~ 13:00 ベルヴィス(骨盤)ワーク ニノ		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		★クラス変更 12:00 ~ 13:15 ヨガフロー I アズサ	11:45 ~ 12:45 ベルヴィス(骨盤)ワーク ユウ ※4日 休講	13:00 ~ 14:00 アロマヨガ リラックス キコ	★26日のみ開催) 11:15 ~ 12:15 パーソナルリッスン 理学療法士:竹内
14:15 ~ 15:15 アロマヨガ リラックス ヤッコ 20日(祝) 12:15 ~ 13:45 @Bスタジオ		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日)代講 ハタヨガ I ノゾミ		★クラス変更 14:00 ~ 15:00 ヨガフロー I ※60分クラス ヒロ	13:15 ~ 14:15 ヨギーパーソナル (ベルヴィス) ニノ	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		13:45 ~ 15:00 ヨガフロー II ★クラス変更 4日) ハタヨガ II アズサ	14:00 ~ 15:00 4.18日) ↓ ピラティスビギナー 11.25日) アクティブピラティス ~全身コントロール I ~ カズエ	14:30 ~ 15:45 ハタヨガ II リカ	
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 ~ 16:15 アロマヨガ リラックス ユウ				15:30 ~ 16:45 ハタヨガ I フミS	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 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 リツコ	16:00 ~ 17:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ
19:00 ~ 20:00 6日) ピラティスビギナー ※20日 休講 13.27日) NEW!! 体スッキリピラティス ~バランス調整~ ミユキ	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 ムツミ 19:45 ~ 21:00 アロマヨガ フロー I ムツミ		18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I リツコ	19:00 ~ 20:00 1.15, 2.9日) からだ整う コンディショニング 理学療法士 竹内 8.22日) 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 キコ	18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー マミ	18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I タダヒコ		17:00 ~ 18:15 アロマヨガ フロー I ヤスヨ	17:30 ~ 18:30 ヨギーパーソナル (ピラティス/ ベルヴィス) ミユキ		
								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		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。

★クラス名称変更のお知らせ★

■ヨガでは、ステップアップクラスを分かりやすいように「ハタヨガ I ~ III」へと変更いたします。
 また、初めての方や体力に自信のない方が受講しやすいように、**60分の「ビギナークラス」**が始まります。
 ■ピラティスでは、運動量の多いクラスを「アクティブピラティス」へと変更し、運動量少ないクラスを「体スッキリピラティス」とさせていただきます。

■ヨガ

・ビギナー 60分クラス ★NEW!!
 ・ヨガビギナー → ハタヨガ I
 ・アライメント I → ハタヨガ II
 ・アライメント II → ハタヨガ III

■ピラティス

・体スッキリピラティス~バランス調整~ ★NEW!!
 ・体幹コントロールピラティス I
 → アクティブピラティス~全身コントロール I ~
 ※横浜スタジオ開催のクラスのみを記載しています。