

スタジオ・ヨギー 横浜

2026年8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。



August
2026

8

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 1.15.29日)ミユキ 8.22日)ミカ	★1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	★9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		10:45 ~ 12:00 ヨガフロー I アズサ 11日(祝) @Bスタジオ	※11日(祝) 11:00 ~ 12:30 ワークショップ ナオ @Aスタジオ	10:30 ~ 11:45 ♪ 5.19日) ヨガメディテーション 12.26日) ハタヨガ I タダヒコ	11:00 ~ 12:00★ 5.19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 ナリ		10:30 ~ 11:30 ♪ アロマヨガ リラックス ムツミ	★1日のみ開催 11:15 ~ 12:15 代謝アップピラティス I ヒロコ 1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	★2.16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		12:30 ~ 13:30 ♪ ヨガリラックス ノゾミ 11日(祝) @Bスタジオ	※11日(祝) 13:00 ~ 14:00 ♪ ヨガ棒 リカ @Aスタジオ	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		12:45 ~ 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 アズサ	11:45 ~ 12:45 ♪ ベルヴィス(骨盤)ワー ク ユウ ※1日 休講	13:00 ~ 14:00 ♪ アロマヨガ リラックス キコ	★2.16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 リラックス ヤツコ 17日)代講 マリ		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	※11日(祝) 14:15 ~ 15:15 ♪ フローダンス ニノ @Aスタジオ	14:00 ~ 15:00 ヨガフロー I ※60分クラス ヒロ 12日)代講 ユウ	13:15 ~ 14:15 ヨギーパーソナル (ベルヴィス) ニノ	13:45 ~ 14:45 ♪ 【期間限定】 体スッキリヨガ キコ 27日)代講 ヒロ		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 1日) ハタヨガ II アズサ	14:00 ~ 15:00 1.15.29日) ♪ ピラティスビギナー 8.22日) アクティブピラティス ～全身コントロール I～ カズエ	★時間変更 14:15 ~ 15:30 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 11日(祝) 15:15 ~ 16:15 @Bスタジオ		15:15 ~ 16:15 ♪ アロマヨガ リラックス ユウ		15:00 ~ 16:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) キコ		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	★時間変更 15:15 ~ 16:30 シヴァナンダヨガ I 29日) シヴァナンダヨガ II ノノ 15日)代講 コミチ	★時間変更 15:45 ~ 17:00 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 ♪ 3.17.31日) ピラティスビギナー 10.24日) 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 ※11日休講		18:30 ~ 19:45 ヨガフロー I リツコ 12日) @Bスタジオ	19:00 ~ 20:00 5.19日) からだ整う コンディショニング 理学療法士 竹内 26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 キワ 13日)代講 サユリ	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		★時間変更 16:45 ~ 17:45 アロマヨガ フロー I ※60分クラス ヤスヨ 22日)代講 ユッカ	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 ~ 21:00 アロマヨガ フロー I ムツミ ※11日休講			※12日 19:00 ~ 20:00 ♪ ヨガ棒 リカ @Aスタジオ		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		★時間変更 18:00 ~ 19:00 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。

★ナオ先生ワークショップのお知らせ★

8月11日(火祝) 11:00～12:30

GROUNDING ～動きの土台 強さの源～

現在、理学療法士としても活躍されているナオ先生のワークショップです。
体幹や脚の使い方を知って、フローのクラスでも安定したアーサナを取れるように、ナオ先生と学びませんか。



詳細はこちらをご覧ください→