

スタジオ・ヨギー 横浜
2026年10月 スケジュール

■ ヨガ 60分、75分
■ ピラティス 60分
■ ペルヴィス(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。



October 2026 10

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
新クラス 『ボード・ピラティス』スタート! 無料体験会 開催します🍀 10/12(祝・月)～29(木)													
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	12日) 11:15～12:00 ボードピラティス リカバリー ヒカル	10:45～12:00 ヨガフローⅠ アズサ	11:00～11:45 ボードピラティス ベーシック ナオ	10:30～11:45 7,21日) ヨガメディテーション タダヒコ	11:00～11:45 ボードピラティス リカバリー ケイコ	10:30～11:45 ハタヨガⅡ リツコ	11:00～11:45 ボードピラティス リカバリー マリ	11:00～12:15 ヨガフローⅠ ナリ		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 ヒロコ	※3日のみ開催) 10:00～11:00 代講アツピラティス ヒロコ	9:30～10:45 ヨガフローⅠ サユリ	10:30～11:15 ボードピラティス アクティブムーブ アサコ ※11日,18日休講 ★11日のみ開催 10:00～11:00 ジャイロキネシス シズク
12:30～13:45 ヨガフローⅠ メイコ	12日) 12:15～13:00 ボードピラティス ベーシック ヒカル	12:30～13:30 ヨガリラックス ナゾミ	12:00～12:45 ボードピラティス アクティブムーブ ナオ	12:00～13:00 ペルヴィス(骨盤)ワーク ニノ	★7日のみ開催 11:00～12:00 ジャイロキネシス シズク	12:15～13:15 ピラティスビギナー カズエ	12:00～12:45 ボードピラティス ベーシック アサコ	12:45～13:45 アロマヨガ リラックス マリコ	12:15～13:00 ボードピラティス ベーシック ミスズ	12:00～13:15 ヨガフローⅠ アズサ	11:45～12:45 ペルヴィス(骨盤)ワーク ユウ ※3日,31日休講	13:00～14:00 アロマヨガ リラックス キコ	11:30～12:15 ボードピラティス ベーシック アサコ ※18日休講 12:30～13:15 ボードピラティス リカバリー アサコ ※18日休講
14:15～15:15 アロマヨガ リラックス ヤッコ	12日) 13:15～14:00 ボードピラティス アクティブムーブ ヒカル	14:00～15:15 ハタヨガⅠ リカ	13:00～13:45 ボードピラティス ベーシック ヒカル	14:00～15:00 ヨガフローⅠ ※60分クラス ヒロ	※11月から 毎週水曜日12:30～ 開催します。	13:45～14:45 コンディショニングヨガ ～腸活～ キコ	13:00～13:45 ボードピラティス リカバリー アサコ	14:15～15:15 ピラティスビギナー ミスズ	13:15～14:00 ボードピラティス アクティブムーブ ミスズ	13:45～15:00 ヨガフローⅡ 3日) ハタヨガⅡ アズサ	14:00～15:00 3,17日) ピラティスビギナー ※31日休講 10,24日) アクティブピラティス 全身コントロールⅠ カズエ	14:15～15:30 ハタヨガⅡ リカ	13:30～14:30 からだ整う コンディショニング 理学療法士:竹内
15:30～16:30 ペルヴィス(骨盤)ワーク ミユキ		15:30～16:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ	※20日休講	14:00～14:45 ボードピラティス リカバリー ヒカル ※20日休講	※11月～ 12:00～12:45 ボードベーシック アクティブムーブ カズエ	15:00～16:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) キコ	15:00～15:45 ボードピラティス リカバリー ユミコ	15:30～16:45 ハタヨガⅠ フミS 23日)代講 ユキ	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 31日)代講 マミ	15:15～16:30 シグヴァンダヨガ ノノ ※31日休講	15:45～17:00 フロー&リストライプ ヨガ リツコ	※11月～ 15:00～15:45 ボードピラティス ベーシック ジビ ※11月～ 16:00～16:45 ボードピラティス リカバリー ジビ
16:45～17:45 ヨギーパーソナル (ピラティス/ ペルヴィス) ミユキ			※11月～ 17:30～18:15 ボードピラティス リカバリー マリ		17:30～18:15 ボードピラティス アクティブムーブ ミユキ		17:30～18:15 ボードピラティス アクティブムーブ ミユキ		17:45～18:30 ボードピラティス ベーシック ジビ	16:45～17:45 アロマヨガ リラックス (60分クラス) ヤスヨ	17:30～18:30 ヨギーパーソナル (ピラティス/ ペルヴィス) ミユキ		
18:30～19:30 体スッキリピラティス～ バランス調整～ ミユキ ※12日休講	※12日休講 18:45～19:30 ボードピラティス アクティブムーブ ヒカル ※12日休講 19:45～20:30 ボードピラティス リカバリー ヒカル ※12日休講	18:30～19:30 アロマヨガ リラックス ムツミ	※11月～ 18:30～19:15 ボードピラティス ベーシック マリ ※11月～ 19:30～20:15 ボードピラティス ベーシック マリ	18:30～19:45 ヨガフローⅠ リツコ	18:30～19:15 ボードピラティス リカバリー ミユキ 19:30～20:15 ボードピラティス ベーシック ミユキ	18:30～19:30 ヨガビギナー ※60分クラス キウ	18:45～19:30 ボードピラティス ベーシック マミ	18:30～19:45 ヨガフローⅠ タダヒコ	18:45～19:30 ボードピラティス アクティブムーブ ジビ				
		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	19:45～20:30 ボードピラティス アクティブムーブ ミスズ	20:00～21:00 ムーブメント& メディテーションヨガ タダヒコ	19:45～20:30 ボードピラティス リカバリー ジビ	新クラス 『ボード・ピラティス』スタート! 10/12(祝・月)～29(木) 無料体験会 開催🍀 通常の予約画面から ご予約できます。 ※お1人様1回まで			

