スタジオ・ヨギー 横浜
2026年11月 スケジュール

■ヨガ 60分、75分
■ピラティス マット:60分 ボード:45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。
STUDIOYOGGY_YOKOHAMA

November 2026 11

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	※30日のみ開催 10:30 ～ 11:30 🔰 からだ整うコンディショニング 理学療法士:竹内 11:45 ～ 12:45 理学療法士によるパーソナルレッスン 理学療法士:竹内				10:00 ～10:45🔰 ボードピラティス ベーシック ケイコ 11:00 ～11:45🔰 ボードピラティス リカバリー ケイコ 12:00 ～12:45🔰 ボードピラティス ベーシック カズエ ※4日休講		10:00 ～ 10:45 ボードピラティス アクティブムーブ マリ 11:00 ～11:45🔰 ボードピラティス リカバリー マリ 12:00 ～12:45🔰 ボードピラティス ベーシック アサコ 13:00 ～13:45🔰 ボードピラティス リカバリー アサコ 14:00 ～14:45🔰 ボードピラティス ベーシック ユミコ 15:00 ～15:45🔰 ボードピラティス リカバリー ユミコ		12:15 ～13:00🔰 ボードピラティス ベーシック 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 14:15 ～ 15:15 ヨギーパーソナル (ヨガ) マリコ 15:30 ～ 16:30 ヨギーパーソナル (ピラティス) ミスズ 17:45 ～18:30🔰 ボードピラティス ベーシック ジヒ 18:45 ～ 19:30 ボードピラティス アクティブムーブ ジヒ 19:45 ～20:30🔰 ボードピラティス リカバリー ジヒ	9:15 ～ 10:15🔰 ピラティスビギナー 7.21日)ミユキ 14.28日)ミカ 10:30～11:30🔰 アロマヨガリラックス ムツミ 12:00 ～ 13:15 ヨガフローⅠ アズサ 13:45 ～ 15:00 ヨガフローⅡ 7日) ハタヨガⅡ アズサ 15:30 ～ 16:30 バランスボールピラティス カズエ 7日)代講 マミ 16:45～17:45🔰 アロマヨガリラックス ヤスヨ 18:00 ～ 19:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) ヤスヨ	※7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 ※7日のみ開催) 11:15 ～ 12:15 代謝アップピラティスⅠ ヒロコ ※7日のみ開催) 12:30 ～ 13:30 ボードピラティス ベーシック ヒロコ 11:45～12:45🔰 ペルヴィス(骨盤)ワーク ユウ ※7日休講 14:00 ～ 15:00 7.21日) ピラティスビギナー🔰 7日)代講 ミスズ 14.28日) アクティブピラティス 全身コントロールⅠ カズエ 15:15 ～ 16:30 シヴァナンダヨガⅡ ※14日)代講 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	9:30 ～ 10:45 ヨガフローⅠ サユリ 1日)代講 ノゾミ 11:15 ～12:30🔰 ハタヨガⅠ ユウ 13:00～14:00🔰 アロマヨガリラックス キコ 14:15 ～ 15:30 ハタヨガⅡ リカ 15:45 ～ 17:00 フロー&リストラティブヨガ リツコ 1日)代講 リカ	10:30 ～ 11:15 ボードピラティス アクティブムーブ アサコ ※1.8日休講 ※8日のみ開催 10:00 ～ 11:00 ジャイロキネシス シズク 11:30 ～ 12:15🔰 ボードピラティス ベーシック アサコ ※1.8日休講 12:30 ～13:15🔰 ボードピラティス リカバリー アサコ ※1.8日休講 ※15.29日のみ開催 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 NEW ! 15:00～15:45 🔰 ボードピラティス ベーシック ジヒ ※1日休講 NEW ! 16:00～16:45 🔰 ボードピラティス リカバリー ジヒ ※1日休講
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 12:30 ～ 13:45 ヨガフローⅠ メイコ 14:15 ～15:15🔰 アロマヨガリラックス ヤッコ 15:30～16:30🔰 ペルヴィス(骨盤)ワーク ミユキ 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 18:30～19:30🔰 体スッキリピラティス ～バランス調整～ ミユキ ※23日休講	★23日のみ開催) 11:15 ～ 12:00🔰 ボードピラティス リカバリー ミスズ ★23日のみ開催) 12:15 ～13:00🔰 ボードピラティス ベーシック ミスズ ★23日のみ開催) 13:15 ～ 14:00 ボードピラティス アクティブムーブ ミスズ ★23日のみ開催) 14:15～15:15🔰 ボディメイク・ビューティーエクササイズ ニノ 17:45～18:30🔰 ボードピラティス ベーシック ヒカル ※23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 ※23日休講 19:45～20:30🔰 ボードピラティス リカバリー ヒカル ※23日休講	10:45～12:00 ヨガフローⅠ アズサ 12:30～13:30🔰 ヨガリラックス ノゾミ 14:00～15:15🔰 ハタヨガⅠ リカ ★3日のみ開催) 15:30～16:45 シヴァナンダヨガⅠ ノゾ 18:30～19:30🔰 アロマヨガリラックス ムツミ ※3日休講 19:45～21:00 アロマヨガ フローⅠ ムツミ ※3日休講	NEW ! 11:00 ～ 12:00 ヨギーパーソナル (ピラティス) ヒカル ※3日休講 12:15～13:00🔰 ボードピラティス ベーシック ヒカル ※3日休講 13:15～14:00🔰 ボードピラティス リカバリー ヒカル ※3日休講 15:30 ～ 16:30 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ NEW ! 17:30～18:15 🔰 ボードピラティス リカバリー マリ ※3日休講 NEW ! 18:30～19:15 🔰 ボードピラティス ベーシック マリ ※3日休講 NEW ! 19:30～20:15 🔰 ボードピラティス ベーシック マリ ※3日休講	10:30 ～ 11:45🔰 4.18日) ヨガメディテーション 11.25日) ハタヨガⅠ タダヒコ NEW ! 12:30 ～ 13:30 ジャイロキネシス シズク ※4日休講 14:00 ～ 15:00 ヨガフローⅠ ※60分クラス ヒロ 15:15 ～16:15🔰 アロマヨガリラックス ユウ 18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ リツコ	17:30 ～ 18:15 ボードピラティス アクティブムーブ ミユキ 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	10:30 ～ 11:45🔰 ハタヨガⅡ リツコ 12:15 ～13:15🔰 ピラティスビギナー カズエ 5日)代講 ケイコ 13:45～14:45🔰 コンディショニングヨガ ～腸活～ キコ 15:00 ～ 16:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) キコ 18:30～19:30🔰 ヨガ ビギナー ※60分クラス キワ 19:45 ～ 20:45 エクササイズローラーピラティス マミ	18:45 ～19:30🔰 ボードピラティス ベーシック 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	11:00 ～ 12:15 ヨガフローⅠ ノリ 全週)代講 ユキ 12:45～13:45🔰 アロマヨガリラックス マリコ 14:15 ～15:15🔰 ピラティスビギナー ミスズ 15:30～16:45🔰 ハタヨガⅠ フミS 18:30 ～ 19:45 ヨガフローⅠ タダヒコ 20:00～21:00🔰 ムーブメント&メディテーションヨガ タダヒコ					

『ボード・ピラティス』
マンスリー4、プレミアム会員の方は、
1回3,300円(税込)にて
ご受講いただけます♪


