スタジオ・ヨギー 横浜
2026年12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

December 2026 12

MON A	MON B	TUE A	TUE B	WED A	WED B	THU A	THU B	FRI A	FRI B	SAT A	SAT B	SUN A	SUN B
	※14.28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				NEW！ 10:00 ～ 11:00🔰 ピラティスビギナー ケイコ		10:00 ～ 10:45 ボードピラティス アクティブムーブ マリ 3日)代講 アサコ			9:15 ～ 10:15🔰 ピラティスビギナー 5.19日)ミユキ 12.26日)ミカ	※5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 20日)代講 フミS	10:30 ～ 11:15 ボードピラティス アクティブムーブ アサコ ※27日のみ開催 ※13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	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	10:45 ～ 12:00 ヨガフロー Ⅰ アズサ	11:00 ～ 12:00 ヨギーパーソナル (ピラティス) ヒカル	10:30 ～ 11:45🔰 2.16日) ヨガメディテーション 9.23日) ハタヨガ Ⅰ タダヒコ	11:10 ～ 11:55🔰 ボードピラティス リカバリー ケイコ ※9日休講 12:10 ～ 12:55🔰 ボードピラティス ベーシック カズエ	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 3日)代講 アサコ	11:00 ～ 12:15 ヨガフロー Ⅰ ノリ 全週)代講 ユキ	12:15 ～ 13:00🔰 ボードピラティス ベーシック ミスズ	10:30 ～ 11:30🔰 アロマヨガリラックス ムツミ	※5日のみ開催) 11:15 ～ 12:15 代謝アップピラティス Ⅰ ヒロコ ※5日のみ開催) 12:30 ～ 13:15🔰 ボードピラティス ベーシック ヒロコ	11:15 ～ 12:30🔰 ハタヨガ Ⅰ ユウ	11:30 ～ 12:15🔰 ボードピラティス ベーシック アサコ ※27日のみ開催 20日)11:00-11:45 12:30 ～ 13:15🔰 ボードピラティス リカバリー アサコ ※27日のみ開講 20日)12:00-12:45
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	12:15 ～ 13:00🔰 ボードピラティス ベーシック ヒカル 22日)代講 ミスズ 29日)代講 ジヒ 13:15 ～ 14:00🔰 ボードピラティス リカバリー ヒカル 22日)代講 ミスズ 29日)代講 ジヒ	12:30 ～ 13:30 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 ※10日 休講 13:00 ～ 13:45🔰 ボードピラティス リカバリー アサコ ※10日 休講	12:45 ～13:45🔰 アロマヨガリラックス マリコ	13:15 ～ 14:00 ボードピラティス アクティブムーブ 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 ※5日休講	13:00 ～14:00🔰 アロマヨガリラックス キコ 20日) Bスタジオ開催	※20日 13:00～14:30 ワークショップ ヤスシ
14:15～15:15🔰 アロマヨガリラックス ヤッコ		14:00 ～ 15:15🔰 ハタヨガ Ⅰ リカ ※29日 休講	※29日 14:00～16:00 ワークショップ キコ	14:00 ～ 15:00 ヨガフロー Ⅰ ※60分クラス ヒロ		13:45～14:45🔰 コンディショニングヨガ ～腸活～ キコ	14:00 ～ 14:45🔰 ボードピラティス ベーシック ユミコ	14:15 ～ 15:15🔰 ピラティスビギナー ミスズ	14:15 ～ 15:15 ヨギーパーソナル (ヨガ) マリコ	13:45 ～ 15:00 ヨガフロー Ⅱ 5日) ハタヨガ Ⅱ アズサ	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	14:15 ～ 15:30 ハタヨガ Ⅱ リカ 20日) 15:00～16:15 リストラティブヨガ	※13.27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
15:30～16:30🔰 ペルヴィス(骨盤) ワーク ミユキ ※28日 14:30～15:30 Bスタジオ開催		★29日のみ開催 16:30 ～ 17:30🔰 ヨガニドラー ～寝たまんまヨガ～ with キャンドル キコ	15:30 ～ 16:00 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		15:00 ～ 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	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	15:15 ～ 16:30 シヴァナンダヨガ Ⅰ 26日) シヴァナンダヨガ Ⅱ ノノ 全週)代講 コミチ	15:45 ～ 17:00 フロー&リストラティブヨガ リツコ ※20日 休講	15:45 ～ 16:45 ヨギーパーソナル (ヨガ) リカ ※13.27日のみ開講
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	17:45 ～ 18:30🔰 ボードピラティス ベーシック ヒカル ※28日休講		17:30 ～ 18:15🔰 ボードピラティス リカバリー マリ ※29日休講		17:30 ～ 18:15 ボードピラティス アクティブムーブ ミユキ					16:45 ～ 17:45🔰 アロマヨガリラックス 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 ※28日 15:45～16:45	18:45 ～ 19:30 ボードピラティス アクティブムーブ ヒカル ※28日休講	18:30～19:30🔰 アロマヨガリラックス ムツミ ※29日休講	18:30 ～ 19:15🔰 ボードピラティス ベーシック マリ ※29日休講 19:30 ～ 20:15🔰 ボードピラティス ベーシック マリ ※29日休講	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 キワ 3.10日)代講 タダヒコ	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 ベーシック ジヒ	18:00 ～ 19:00 ヨギーパーソナル (ヨガ) ヤスヨ		
	19:45 ～ 20:30🔰 ボードピラティス リカバリー ヒカル ※28日休講	19:45 ～ 21:00 アロマヨガ フロー Ⅰ ムツミ ※29日休講				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 ジヒ			

年末年始の営業スケジュール
■12月28日(月)・29日(火) 短縮営業
■12月30日(水)～1月3日(日)
年末年始休業(全店)
■1月4日(月) 通常営業開始

12月のワークショップ

＊12月20日(日) 13:00-14:30
バカ・アーサナとその仲間たち ～きっかけを掴めば自分でもビックリ！～
担当インストラクター:ヤスシ

＊12月29日(火) 14:00-16:00
新しい年を迎えるための月礼拝108回 ～手放す、整える、満たされる～
担当インストラクター:キコ