

月 火 水 木 金 土 日

マタニティ対応クラス
妊娠16週目～出産前まで
スタジオor自宅オンライン受講



- ✓ 元気な赤ちゃんを出産するためのヨガ
- ✓ 妊婦さんの心と体をリフレッシュ
- ✓ 腰痛、むくみ、足のつりなど改善&緩和

3

8:45~10:00
朝ヨガ(Rica/檜崎里香)

4

13:30~15:00
アイアンガーヨガ(重原真理子)

5

8:45~10:00
朝ヨガ(植原瑞恵)

6



マタニティ対応

- ✓ 妊娠中の方は、医師の許可を得た上で参加申込同意書の提出が必要となります
- ✓ 妊娠経過に異常がない妊娠16週以降安定期に入った方のみご参加頂けます

19:45~21:15
アイアンガーヨガ(武田信夫)

9

10:30~12:00
アイアンガーヨガ(武田信夫)

20:00~21:10
美脚美尻骨盤ヨガ(村上雅美)

10

10:30~11:40
リラックスヨガ(谷沢綾子)

20:00~21:30
自力整体(智恵)
オンライン対応

11

お問合せ
スタジオLine



12

8:45~10:00
朝ヨガ(megu)

13

10:30~11:40
倍音ヒーリング(久保良子)

新月

14



ヨガ経験者
参加可能
アイアンガーヨガは
+500円で受講頂けます

15

10:30~12:00
自力整体(智恵)
オンライン対応

16

ご予約24時間受付け



17

10:30~12:00
アイアンガーヨガ(重原真理子)

手ぶらでお越し頂けます

18

15:30~17:00
陰ヨガ(megu)

19

8:45~10:00
朝ヨガ(植原瑞恵)

19:45~21:00
疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)

20

ご利用の流れ

予約システムからレッスンをご予約
初回体験時に同意書をご記述頂きます
お支払いは現金またはウェブ決済

19:45~21:15
アイアンガーヨガ(武田信夫)

22

20:00~21:10
やさしい月礼拝(村上雅美)

20:15~21:30
キャンドル陰ヨガ(谷沢綾子)

23

10:30~12:00
アイアンガーヨガ(武田信夫)

19:45~21:00
ウェープリングヨガ(村上雅美)

マタニティご利用は
レンタル
マット無料

20:00~21:30
自力整体(智恵)
オンライン対応

27 **満月**

10:30~11:40
経絡・陰ヨガ(久保良子)

19:45~21:00
疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)

28

10:30~12:00
アイアンガーヨガ(重原真理子)

29



むくみ、肩こり、腰痛緩和、
自律神経の整え
出産時にも役立つ呼吸法で
リラックスした状態を促します

スタジオ Light Hope

マタニティ対応・料金

- 体験1回 2000円
- 2回 3000円
- 4回 4000円
- 単発1回 3500円



体験レッスン終了後は
単発または、
口座振替なしで
会員料金のご利用が可能です
(初回登録料3300円)