

**9月**  
2024年  
スタジオ Light Hope  
小山市土塔222-15  
0285-42-4820

**予約システム**  
定員10名  
体験も会員も  
ご予約/キャンセル  
24時間受け付け



**体験中レンタルマット無料**  
体験レッスン  
単発受講/エアリアル  
レンタルマット無料  
マンドウカ社マット  
PROLite 定価 17,600円  
PROmat 定価 22,000円

**スタジオアプリ**  
調べたい事が  
一括で見つかる




**ご予約**  
レッスン開始時間前まで  
予約システムから予約可能  
※ 会員 / 契約回数分予約可能  
※ 体験 / 初回1レッスン  
※ 体験チケット回数分予約可  
24時間受付 / 予約システムからいつでもご予約&キャンセル

**キャンセル**  
レッスン2時間前まで  
予約システムにて承ります  
※ 2時間前以降のキャンセルは  
会員&チケット1回分の消化  
(キャンセル料が発生します)

8:45~10:00  
朝ヨガ(植原瑞恵)  
10:30~11:45  
アクティブハタヨガ(内山 薫)  
**体験終了時の会員登録で  
入会金 10000円 0円  
(4ヶ月のご契約が必要です)**

2 ゆがみ・左右差/修正・調整のヨガ 10:00~11:30 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)	3 9:00~10:15 リラックスヨガ(谷沢綾子) 10:45~12:00 エアリアルヨガ(谷沢綾子)	4 10:00~11:15 ベーシックフロー(植原瑞恵)	5 10:00~11:15 やさしい月礼拝(村上雅美)	6 10:00~11:15 アシュタンガヨガ(吉田千景)	7 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子) 13:30~14:45 ハタヨガフロー(Kyoko) 15:30~16:45 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香) 18:00~19:15 陰ヨガ(吉田千景)	8 8:45~10:00 朝ヨガ(Rica/榎崎里香) 10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)
--	--	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	--	---

9 19:45~21:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	10 19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	11 9:00~10:15 アシュタンガヨガ(吉田千景)	12 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	13 19:45~21:15 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)	14 15:30~16:45 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香) 18:00~19:15 陰ヨガ(吉田千景)	15 8:45~10:00 デトックスフロー(吉田千景) 10:30~11:45 基本のヨガ(佐山涼子)
---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	--	--

16 19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)	17 19:45~21:00 アシュタンガヨガ(吉田千景)	18 20:15~21:30 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)	19 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	20 19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	21 15:30~17:00 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)	22 「からだが変わる」 専門スタジオ
-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------

23 19:45~21:00 アシュタンガヨガ(吉田千景)	24 9:00~10:15 陰ヨガ(谷沢綾子) 10:45~12:00 エアリアルヨガ(谷沢綾子)	25 10:00~11:15 デトックスフロー(吉田千景) 13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香) 20:15~21:30 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)	26 10:30~11:45 BLISSヨガ(雨甲斐理恵) 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	27 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子) 20:00~21:30 自力整体(智慧)	28 8:45~10:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 10:30~11:45 基本のヨガ(佐山涼子) 13:30~14:45 ディープストレッチ(植原瑞恵) 15:30~16:45 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)	29 8:45~10:00 朝ヨガ(植原瑞恵) 10:30~12:00 疲れない姿勢を学ぶ(佐山涼子)
-------------------------------------	---	--	---	---	--	---

30 10:00~11:15 陰ヨガ(吉田千景) 13:30~14:45 レイキヒーリングヨガ(吉田千景) 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	31 9:00~10:15 ストレッチヨガ(谷沢綾子) 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子) 19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)	32 10:45~12:15 BLISSヨガ(雨甲斐理恵) 20:15~21:30 陰ヨガ(吉田千景)	33 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫) 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	34 10:00~11:15 アシュタンガヨガ(吉田千景) 13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香) 19:45~21:00 MUSICフロー♪(植原瑞恵)	35 8:45~10:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 10:30~12:00 自力整体(智慧) 13:30~14:45 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子) 15:30~16:45 ディープストレッチ(植原瑞恵)	36 8:45~10:00 朝ヨガ(Rica/榎崎里香) 10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)
---	---	---	---	--	---	--

**意識とからだを深層部まで開く**  
セラピー&内観  
10:00~11:15  
陰ヨガ(吉田千景)  
13:30~14:45  
レイキヒーリングヨガ(吉田千景)  
19:45~21:00  
基本のヨガ(佐山涼子)

**ゆるめる、ほぐす、体内循環**  
基礎&体力向上  
ゆるめる、ほぐす、体内循環

**ヨガ基礎/ALLレベル**  
陰陽ヨガ/ベーシック  
太陽礼拝と基礎ポーズ  
ハタヨガフロー(綾子)  
基本のヨガ(姿勢リセット)  
アジャサメントヨガ  
アクティブハタヨガ  
基礎&実践、体力向上

**チャレンジクラス/初心者対**  
ハタヨガフロー(Kyoko)  
体軸メソッド  
幹美bodyヨガ  
アーピラティス  
デトックスヨガ  
Musicフロー  
アシュタンガヨガ  
30 ヨガを深める、集中&瞑

少なめ  
↑  
適度  
↓  
活発  
多め

**お問い合わせ**  
LINE  
QR code