10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時間受付け

セラピー＆内観
ヒーリング系／静のヨ
陰ヨガ/キャンドル陰ヨガ
ディープストレッチ
レイキヒーリング
経絡＆陰ヨガ
倍音ヒーリング
BLISSヨガ
疲労改善ヨガ

ゆったり／初心者向け
からだが硬い人のためのヨガ
リラックスヨガ/ストレッチヨガ
からだ調整ヨガ/やさしい月礼拝
柔軟メソッド
デトックスフロー
ゆがみ改善
朝ヨガ/自力整体

ヨガ基礎／ALLレベル
陰陽ヨガ/ベーシックフロー
太陽礼拝と基礎ポーズ
アーサナアライメント
基本のヨガ(姿勢リセット)
やさしいフローヨガ
アクティブハタヨガ

体幹＆柔軟性
チャレンジクラス／初心者対応
ハタヨガフロー(Kyoko)
体軸メソッド
体幹美bodyヨガ
エアーピラティス
デトックスヨガ
Musicフロー
アシュタンガヨガ

レッスン運動量
レッスンの選び方
少ない
適度
活発
多め

スタジオアプリ
調べたい事が
一括で見つかる
Check!

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 新月	4	5	6
		9:00～10:15 アシュタンガヨガ（吉田千景）	アライメント重視 伝統流派のヨガ	ポーズの正しい行い方を学ぶ	アライメント重視 伝統流派のヨガ	8:45～10:00 朝ヨガ(吉田千景)
	10:00～11:15 リラックスヨガ（谷沢綾子）	10:45～12:15 からだが硬い人の為のヨガ(吉田千景	10:30～12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)	10:00～11:15 ポーズを学ぶヨガ(Rica/楢崎里香)	10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	10:30～12:00 疲れない姿勢を学ぶ(佐山涼子)
		アーユルヴェーダのシンプルなヨガ		動く瞑想のヨガ	13:30～14:45 ハタヨガフロー(Kyoko)	体験中レンタルマット無
	19:45～21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	19:45～21:00 BLISSヨガ（雨甲斐理恵）	19:45～21:00(佐山涼子) 基本のヨガ(姿勢リセット)	19:45～21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	15:30～16:45 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香)	入会時にマット20%引きで購入いただけます
7	8	9	10	11	12	13
ポーズの正しい行い方を学ぶ	陰陽バランスを洞察するヨガ	9:00～10:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	股関節をゆるめるむくみや疲れ解消	ヨガの基礎を学ぶ	8:45～10:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	8:45～10:00 朝ヨガ(植原瑞恵)
10:00～11:15 ポーズを学ぶヨガ(Rica/楢崎里香)	10:00～11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	10:45～12:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)	10:00～11:15 やさしい月礼拝(村上雅美)	10:00～11:15 太陽礼拝と基礎ポーズ(吉田千景)	10:30～11:45 BLISSヨガ（雨甲斐理恵）	10:30～11:40 アクティブハタヨガ(内山 薫)
からだと意識の浄化と活性		ガチガチ体を柔軟に深くほぐす	反り腰、ぽっこりお腹をリセット	13:30～14:45 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香)	13:30～14:45 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	体験終了時の会員登録で
19:45～21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)	19:45～21:00 デトックスフロー(吉田千景)	19:45～21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	19:45～21:00(佐山涼子) 基本のヨガ(姿勢リセット)	20:00～21:30 自力整体(智恵)	15:30～17:00 ゆがみ改善(Rica/楢崎里香)	入会金 ~~10000円~~ 0円 (スタジオ会員 / 6ヶ月のご契約)
14	15	16	17 満月	18	19	20
シンギングボウルとヨガの癒し	かたい身体が変化する	初心者から楽しめる音と意識の融合		アライメント重視 伝統流派のヨガ	10:30～12:00 自力整体(智恵)	8:45～10:00 朝ヨガ(佐山涼子)
10:30～11:40 倍音ヒーリング(久保良子)	10:00～11:15 ストレッチヨガ（谷沢綾子）	10:00～11:15 MUSICフロー♪(植原瑞恵)	10:00～11:15 デトックスフロー(吉田千景)	10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	13:30～14:45 ポーズを学ぶヨガ(Rica/楢崎里香)	10:30～11:40 アクティブハタヨガ(内山 薫)
15:30～17:00 疲れない姿勢を学ぶ(佐山涼子)	体幹力と瞑想。シンプルなフローヨガ	13:30～14:45 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)	からだ＆姿勢の基本を学ぶ	13:30～15:00 ゆがみ改善(Rica/楢崎里香)	16:00～17:15 陰ヨガ(吉田千景)	会員＆体験共に +500円レッスン
	19:45～21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	19:45～21:00 BLISSヨガ（雨甲斐理恵）	19:45～21:00(佐山涼子) 基本のヨガ(姿勢リセット)	19:45～21:00 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	18:00～19:15 前後開脚を深める(シュバム)	
21	22	23	24	25	26	27
自分で行える「整体」健康法	ビギナー向けフローヨガ	9:00～10:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	体の使い方を正しく学ぶヨガ	ヨガの基礎を学ぶ	かた～い身体が変化	8:45～10:00 朝ヨガ(Rica/楢崎里香)
10:30～12:00 自力整体(智恵)	10:00～11:15 やさしいフローヨガ(谷沢綾子)	10:45～12:00 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香)	10:30～12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)	10:00～11:15 太陽礼拝と基礎ポーズ(吉田千景)	10:00～12:00 からだが硬い人の為のヨガ(吉田千景	10:30～11:40 アクティブハタヨガ(内山 薫)
13:30～14:45 ビギナー＆呼吸法(シュバム)	初心者から楽しめる音と意識の融合			ゆがみ・左右差/修正・調整のヨガ	13:30～14:45 ディープストレッチ(植原瑞恵)	会員制・少人数レッスン
19:45～21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)	19:45～21:00 MUSICフロー♪(植原瑞恵)	19:45～21:00 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)	19:45～21:00(佐山涼子) 基本のヨガ(姿勢リセット)	19:30～21:00 ゆがみ改善(Rica/楢崎里香)	15:30～16:45 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香)	身体が硬い方、初心者も上級者も各レベルで学べる専門スタジオ
28	29	30	31			
シンギングボウルとヨガの癒し	アライメント重視 伝統流派のヨガ	9:00～10:15 アシュタンガヨガ（吉田千景）	ビギナー向けフローヨガ			
10:30～11:40 経絡・陰ヨガ(久保良子)	10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	10:45～12:15 柔軟メソッド(Rica/楢崎里香)	10:00～11:15 やさしいフローヨガ(谷沢綾子)			
13:30～14:45 ビギナー＆呼吸法(シュバム)	肩こり・腰痛・疲労など症状改善	苦手なポーズが出来るようにな	股関節をゆるめるむくみや疲れ解消			
19:45～21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	19:45～21:00 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香)	19:45～21:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)	20:00～21:10 やさしい月礼拝(村上雅美)			

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

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）

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

お問い合わせ

心身の癒し、セラピー要素、内観　ゆるめる、ほぐす、循環、促し、整える　基礎＆実践、体力向上、ヨガを学ぶ　ヨガを深める、チャレンジ、集中＆瞑想