7月 2025年 スタジオ Light Hope

小山市土塔222-15
0285-42-4820

月	火	水	木	金	土	日
7月 2025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制 ご予約/キャンセル 24時間受付け	**会員制・少人数レッスン** からだが変わる 姿勢・体の変化をヨガで学ぶ 身体が硬い方、初心者も上級者も各レベルで学べるヨガスタジオ	**ヒーリング系／静のヨガ** セラピー＆内観 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 疲労改善ヨガ 自力整体 **レッスンの選び方** 少ない ←	**ゆったり／初心者向け** ほぐし＆調整 リラックスヨガ / ストレッチヨガ 朝ヨガ / やさしい月礼拝 からだが硬い人のためのヨガ 姿勢x体型を変える ウェーブリングヨガ リンパデトックス ゆがみ改善 / 仙骨ヨガ	**ヨガ基礎／ALLレベル** 基礎＆体力向上 疲れない姿勢 /ポーズを学ぶ デトックス/ベーシック / 月礼拝 基本のヨガ /陰陽ヨガ アクティブハタヨガ 陽礼拝と基礎ポーズ ビギナー＆呼吸法 アイアンガーヨガ 運 動 量	**チャレンジクラス／初心者対応** 体幹＆柔軟性 ハタヨガフロー/Musicフロー アームバランス/ストレングス 前後開脚/後屈を深める 股関節柔軟・開脚前屈 軸から整える身体 逆転ポーズを学ぶ アシュタンガヨガ → 多い
Instagram STUDIO.LIGHTHOPE フォロー お願いします	**1** 体験レッスン/レンタルマット無料 10:00～11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子) 19:45～21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	**2** 10:30～11:45 ディープストレッチ(植原瑞恵) 太陽礼拝から学ぶビギナー基礎 19:45～21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	**3** 太陽礼拝から学ぶビギナー基礎 10:00～11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 活力とリラックス、心身のバランス 19:45～21:00 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	**4** からだのコリ解消/筋膜リリース 10:00～11:15 ウエーブリングヨガ(村上雅美) 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	**5** 10:30～12:00 (500) アイアンガーヨガ(重原真理子) 13:30～14:45 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子) 呼吸法と初心者向けインドヨガ 18:00～19:15 ビギナー＆呼吸法(シュバム)	**6** 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) 会員&体験共に ＋500円レッス (500)
7 からだの使い方の基礎を学ぶ 10:00～11:15 ポーズを学ぶヨガ(Rica/楢崎里香) 硬い身体に筋膜リリース 19:45～21:00 ウエーブリングヨガ(村上雅美)	**8** 10:00～11:15 陰ヨガ(谷沢綾子) 体が変わるインドからの中継レッス 19:45～21:00 体軸・アームバランス(シュバム)	**9** 初心者から楽しめる音と意識の融合 10:00～11:15 Musicフロー(植原瑞恵) 19:45～21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	**10** 体の使い方を正しく学ぶヨガ 10:30～12:00 (500) アイアンガーヨガ(武田信夫) キャンドルの灯りの中で心身のリリース 19:45～21:00 キャンドル陰ヨガ(谷沢綾子)	**11** 満月 自分で行える「整体」健康法 10:30～12:00 自力整体(智恵) 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	**12** 10:30～11:45 ディープストレッチ(植原瑞恵) 13:30～14:45 ハタヨガフロー(Kyoko) 15:30～16:45 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香) 「anan」で紹介ました	**13** 8:45～10:00 朝ヨガ(佐山涼子) 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** 入会金 ~~10000円~~ 0円 (6ヶ月のご契約が必要です)
14 10:30～11:45 倍音ヒーリング(久保良子) シンギングボウルとヨガの癒し 19:45～21:15 (500) アイアンガーヨガ(武田信夫)	**15** エアリアルヨガ 定員6名 初心者の方も関節や背骨に負担をかけず柔軟性と筋力を向上 Check! 10:00～11:15 (500) エアリアルヨガ(谷沢綾子) 13:30～15:00 (500) ゆがみ改善(Rica/楢崎里香) 19:45～21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	**16** 10:00～11:30 (500) 身体が硬い人の為のヨガ(吉田千景) ガチガチ体を深くほぐす 19:45～21:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)	**17** からだのコリ解消/筋膜リリース 10:00～11:15 ウエーブリングヨガ(村上雅美) 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	**18** アライメント重視 伝統流派のヨガ 10:30～12:00 (500) アイアンガーヨガ(重原真理子) ハンモックの中で味わう寛ぎのシャバ—サナ 19:45～21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	**19** 10:30～12:00 自力整体(智恵) 13:30～15:00 (500) 軸から整える身体(Rica/楢崎里香) 左右の開脚・股関節の柔軟性 18:00～19:15 股関節柔軟・開脚(シュバム)	**20** 8:45～10:00 朝ヨガ(谷沢綾子) 10:30～11:45 (500) 疲れない姿勢を学ぶ(佐山涼子) エアリアルヨガ 初心者歓迎
21 海の日 10:00～11:15 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香) 13:30～15:00 (500) 身体が硬い人の為のヨガ(吉田千景) かた～い 身体が変化	**22** Check! 10:00～11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子) からだの使い方の基礎を学ぶ 19:45～21:00 ポーズを学ぶ(Rica/楢崎里香)	**23** 10:00～11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 体が変わるインドからの中継レッスン 19:45～21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)	**24** 体の使い方を正しく学ぶヨガ 10:30～12:00 (500) アイアンガーヨガ(武田信夫) からだ＆姿勢の基本を学ぶ 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	**25** 新月 かたい身体が変化する 10:30～11:45 ディープストレッチ(植原瑞恵) 自分で行える「整体」健康法 20:00～21:30 自力整体(智恵)	**26** 10:30～11:45 基本のヨガ(佐山涼子) 13:30～15:00 (500) ゆがみ改善(Rica/楢崎里香) Check! 15:30～16:45 (500) エアリアルヨガ(谷沢綾子) エアリアルヨガ 定員6名 重力から解放されることで床よりも深いストレッチに	**27** 8:45～10:00 朝ヨガ(Rica/楢崎里香) 10:30～11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫) 18:00～19:15 ベーシック(シュバム)
28 10:30～11:45 経絡・陰ヨガ(久保良子) アライメント重視 伝統流派のヨガ 19:45～21:15 (500) アイアンガーヨガ(武田信夫)	**29** 9:00～10:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 10:30～12:00 (500) アイアンガーヨガ(重原真理子) 肩こり・腰痛＆・疲労の改善 19:45～21:00 疲労改善ヨガ(Rica/楢崎里香)	**30** 10:45～12:00 ポーズを学ぶヨガ(Rica/楢崎里香) 音と意識の融合 19:45～21:00 Musicフロー(植原瑞恵)	**31** 初心者から参加OK 10:00～11:15 逆転ポーズを学ぶ（吉田千景) 反り腰、ぽっこりお腹をリセット 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)			

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能

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 / 予約システムでご予約＆キャンセル

スタジオLINE

毎月のお知らせ
セール案内など
情報アナウンス

会員専用窓口

心身の癒し、内観、リラックス ／ ゆるめる、ほぐす、循環、整え ／ 基礎、体力向上、ヨガを学ぶ ／ ヨガを深める、集中＆瞑想