

11月

2024年
スタジオ Light Hope

小山市土塔222-15
0285-42-4820

4 振替休日

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



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

※ 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

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)

新月

10:00~11:15
デトックスフロー (吉田千景)

19:45~21:00
陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)

かた〜い
身体が変化

土

10:30~11:45
ハタヨガフロー (Kyoko)

13:30~15:00
ゆがみ改善 (Rica/榎崎里香)

18:00~19:15
ビギナー&呼吸法 (シュバム)

体幹力と瞑想。シンプルなフローヨガ

日 3 文化の日

8:45~10:00
朝ヨガ(植原瑞恵)

10:30~11:45 (佐山涼子)
基本のヨガ(姿勢リセット)

体験中レンタルマット無
ご入会時にマット20%引きで
購入いただけます

ヨガポーズの
行い方のコツ

5

6

7

8

9

10

10:00~11:15
ポーズを学ぶ (Rica/榎崎里香)

10:00~11:15
リラックスヨガ (谷沢綾子)

9:00~10:15
アシュタンガヨガ (吉田千景)

10:30~12:00
アイアンガーヨガ (武田信夫)

10:00~11:15
ビギナーアシュタンガヨガ (吉田千景)

10:30~11:45
アクティブハタヨガ (内山 薫)

8:45~10:00
朝ヨガ (佐山涼子)

13:30~15:00
疲れにくい姿勢を学ぶ (佐山涼子)

19:45~21:00
ハタヨガフロー (Kyoko)

10:45~12:00
BLISSヨガ (雨甲斐理恵)

10:30~12:00
自力整体 (智恵)

13:30~14:45
疲労改善ヨガ (Rica/榎崎里香)

10:30~12:00
自力整体 (智恵)

10:30~11:40
会員登録で
マット&ウェア
定価20%引き

19:45~21:15
アイアンガーヨガ (武田信夫)

19:45~21:00
ディープストレッチ (植原瑞恵)

19:45~21:00
アーユルヴェーダのシンプルなヨガ

19:45~21:00
ビギナーアシュタンガヨガ (吉田千景)

19:45~21:00 (佐山涼子)
基本のヨガ (姿勢リセット)

16:00~17:15
陰ヨガ (吉田千景)

18:00~19:15
体幹強化/ストレンクス (シュバム)

シンギングボウルとヨガの癒し

11

12

13

14

15

16 満月

10:30~11:40
倍音ヒーリング (久保良子)

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)

10:30~12:00
自力整体 (智恵)

10:30~12:00
アイアンガーヨガ (重原真理子)

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)

苦手なポーズが学べる

13:30~15:00
ゆがみ改善 (Rica/榎崎里香)

13:30~15:00
ガチガチ体を柔軟に変える

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)

13:30~15:00
疲れにくい姿勢を学ぶ (佐山涼子)

体験終了時の会員登録で
入会金 16000円 0円
(4ヶ月のご契約が必要です)

19:45~21:00
ポーズを学ぶ (Rica/榎崎里香)

19:45~21:00
ベーシックフロー (植原瑞恵)

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)

19:45~21:00
ビギナーアシュタンガヨガ (吉田千景)

18:00~19:15
前後開脚を深める (シュバム)

23 勤労感謝の日

からだ意識の浄化と活性化

18

19

20

21

22

24

10:00~11:15
デトックスフロー (吉田千景)

10:00~11:15
ストレッチヨガ (谷沢綾子)

9:00~10:15
アシュタンガヨガ (吉田千景)

10:30~12:00
アイアンガーヨガ (武田信夫)

10:00~11:15
ビギナーアシュタンガヨガ (吉田千景)

10:00~11:15
ビギナーアシュタンガヨガ (吉田千景)

10:30~11:40
アクティブハタヨガ (内山 薫)

19:45~21:15
アイアンガーヨガ (武田信夫)

19:45~21:00
ハタヨガフロー (Kyoko)

19:45~21:00
陰ヨガ (吉田千景)

19:45~21:00 (佐山涼子)
基本のヨガ (姿勢リセット)

19:45~21:00 (智恵)
自力整体

18:00~19:15
ビギナー&呼吸法 (シュバム)

25

シンギングボウルとヨガの癒し

26

27

28

29

30

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

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)

9:00~10:15
ビギナーアシュタンガヨガ (吉田千景)

10:00~11:15
ハタヨガフロー (谷沢綾子)

10:00~11:15
ポーズを学ぶ (Rica/榎崎里香)

10:30~11:45 (佐山涼子)
基本のヨガ (姿勢リセット)

26

19:45~21:00
デトックスフロー (吉田千景)

19:45~21:00
疲労改善ヨガ (Rica/榎崎里香)

19:45~21:00
ビギナーアシュタンガヨガ (吉田千景)

19:45~21:00 (佐山涼子)
基本のヨガ (姿勢リセット)

19:45~21:00
デトックスヨガ (谷沢綾子)

13:30~14:45
疲労改善ヨガ (Rica/榎崎里香)

27

ヒーリング系/静のヨ

少ない

運動量

多い

レッスン
運動量目安

少ない

お問い合わせ

セラピー&内観

心身の癒し、セラピー要素、内観

ゆったり/初心者向け

からだ硬い人のためのヨガ
リラックスヨガ/ストレッチヨガ
やさしい月礼拝
柔軟メソッド
からだ調整ヨガ
ゆがみ改善

ヨガ基礎/ALLレベル

基礎&体力向上

疲れにくい姿勢/ポーズを学ぶ
陰陽ヨガ/ベーシックフロー
基本のヨガ (姿勢リセット)
ビギナーアシュタンガヨガ
太陽礼拝と基礎ポーズ
ビギナー&呼吸法
アイアンガーヨガ
デトックスフロー

チャレンジクラス/初心者対応

体幹&柔軟性

体軸メソッド/デトックスヨガ
ハタヨガフロー/Musicフロー
前後開脚/後屈を深める
アクティブハタヨガ
体幹美bodyヨガ
開脚柔軟/ストレンクス
アシュタンガヨガ

レッスンの
選び方
ご参照下さい

適度
活発
多め

初心者に向ける??
からだ硬くて不安
どのレッスンを選べば
良いかわからない

レッスンの
選び方

スタジオアプリ

調べたい事が
すぐ見つかる

Check!