

月	火	水	木	金	土	日
6月 スタジオ Light Hope 小山市土塔222-15 0285-42-4820	予約システム ご予約/キャンセル 24時間受付 定員10名 体験も会員も ご予約制 QRコード	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 QRコード	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 24時間受付 / 予約システムでご予約&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)	Instagram STUDIO.LIGHTHOPE フォロー お願いします QRコード	8:45~10:00 朝ヨガ(吉田千景) 10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫) 会員&体験共に +500円レッスン 500
2	3	4	5	6	7	8
体験レッスン中レンタルマット無 10:00~11:15 デトックスフロー(吉田千景) たるまない・ゆがまない身体づくり 19:30~21:00 軸から整える身体(Rica/檜崎里香) 9	リラックスでゆるむ 10:00~11:15 ストレッチヨガ(谷沢綾子) 13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香) 19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko) 10	「動く瞑想」ビギナー&経験者基 10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(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) 11	体の使い方を正しく学ぶヨガ 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫) 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) 12	太陽礼拝のみの参加OK 10:00~11:15 アシュタンガヨガ(会員無料)★ 13:30~14:45 ディープストレッチ(植原瑞恵) 19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 13	10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子) 13:30~14:45 月礼拝フロー(谷沢綾子) 15:30~17:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香) 18:00~19:15 ビギナー&呼吸法(シュバム) 14	8:45~10:00 朝ヨガ(谷沢綾子) 10:30~11:45 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 体験終了時の会員登録で 入会金 10000円 0円 (6ヶ月のご契約が必要です) 15
シンギングボールとヨガの癒 10:30~11:45 倍音ヒーリング(久保良子) 19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫) 16	からだのコリ解消/筋膜リリース 10:00~11:15 ウエープリングヨガ(村上雅美) 肩こり・腰痛・疲労の改善 19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香) 17	太陽礼拝から学ぶビギナー基礎 10:00~11:15 月礼拝フロー(谷沢綾子) 13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香) 19:45~21:00 Musicフロー(植原瑞恵) 18	太極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) 硬い身体に筋膜リリース 19:45~21:00 ウエープリングヨガ(村上雅美) 19	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/檜崎里香) 体が変わるインドからの中継レッスン 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子) 20	10:30~12:00 自力整体(智恵) 13:30~14:45 ハタヨガフロー(Kyoko) 15:30~16:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香) 18:00~19:15 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム) 21	10:30~11:45 基本のヨガ(佐山涼子) 18:00~19:15 体幹・体軸(シュバム) 会員登録で マット&ウェア 定価20%引き 22
たるまない・ゆがまない身体づくり 10:00~11:30 軸から整える身体(Rica/檜崎里香) 19:45~21:00 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子) 23	陰陽バランスを整える 10:00~11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子) 13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香) 19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko) 24	自分で行える「整体」健康法 10:30~12:00 自力整体(智恵) ★アシュタンガヨガ(レッドクラス/Shri R. Sharath) 会員無料(初心者は太陽礼拝のみの参加) 自由退室OK 19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム) 25	国際ヨガデー前日 2時間特別クラス 10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子) 26	6/21(金) インターナショナルヨガデー 特別映画鑑賞 詳細は別紙 10:00~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子) 19:45~21:00 アシュタンガヨガ(会員無料)★ 27	10:30~12:00 疲れない姿勢を学ぶ(佐山涼子) 13:30~15:00 軸から整える身体(Rica/檜崎里香) 18:00~19:15 ビギナー&呼吸法(シュバム) 28	8:45~10:00 朝ヨガ(Rica/檜崎里香) 10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫) 国際ヨガの日 聖なる呼吸 YOGA DAY 29
シンギングボールとヨガの癒 10:30~11:40 経絡・陰ヨガ(久保良子) ゆがみ・左右差/修正・調整 19:30~21:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香) 30	体の使い方を正しく学ぶヨガ 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子) 股関節柔軟&骨盤まわりの循環 19:45~21:00 月礼拝フロー(谷沢綾子) レッスンの選び方 少ない	音と意識の融合 10:00~11:15 Musicフロー(植原瑞恵) 灯りの元で静のヨガ 心身のリリース 19:45~21:00 キャンドル陰ヨガ(吉田千景) 少ない	からだ&姿勢の基本を学ぶ 9:00~10:15 アシュタンガヨガ(会員無料)★ 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) 運動量 多い	太陽礼拝のみの参加OK 10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香) 20:00~21:30 自力整体(智恵) 多い	10:30~11:45 ディープストレッチ(植原瑞恵) 13:30~14:45 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子) 16:00~17:15 陰ヨガ(吉田千景) 18:00~19:15 股関節柔軟・開脚(シュバム) レッスン運動量 少ない	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) お問い合わせ・案内 毎月のお知らせ セール案内など 情報アナウンス QRコード
動かない静のヨガ 心身の疲労改善 10:00~11:15 陰ヨガ(吉田千景) アライメント重視 伝統流のヨガ 19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫) セ ラ ピ ー & 内 観	ヒーリング系/静のヨガ 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 ゆるめる、ほぐす、循環、整え	ゆったり/初心者向け リラックスヨガ / ストレッチヨガ 朝ヨガ / やさしい月礼拝 からだ硬い人のためのヨガ 姿勢&体型を変える ウエープリングヨガ リンパデトックス ゆがみ改善 / 仙骨ヨガ 基礎、体力向上、ヨガを学ぶ	ヨガ基礎/ALLレベル 疲れやすい姿勢 / 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 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 ヨガを深める、集中&瞑	チャレンジクラス/初心者対応 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 体幹 & 柔軟性	レッスンの 選び方 少ない ↑ 適度 ↓ 活発 ↑ 多め QRコード	会員専用窓口 LINE QRコード
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	体幹 & 柔軟性		