

月	火	水	木	金	土	日
<p>3月</p> <p>スタジオ Light Hope</p> <p>小山市土塔222-15 0285-42-4820</p>	<p>予約システム</p> <p>定員10名 体験も会員も</p> <p>ご予約/キャンセル 24時間受け付け</p> 	<p>会員制・少人数レッスン</p> <p>「からだが変わる」 ヨガスタジオ</p> <p>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</p>	<p>ご予約</p> <p>レッスン開始時間前まで 予約システムから予約可能</p> <p>※ 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</p>	<p>キャンセル</p> <p>レッスン2時間前まで 予約システムにて承ります</p> <p>※ 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)</p>	<p>土</p> <p>アライメント重視 伝統流派のヨガ</p> <p>10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p> <p>体験レンタルマット無料</p> <p>多くのヨガ講師・上級者愛用 Manduka社のマット使用</p>	<p>日</p> <p>8:45~10:00 朝ヨガ(谷沢綾子)</p> <p>10:30~11:45 基本のヨガ(佐山涼子)</p> <p>本格的にヨガを学ぶ インド人講師による インド現地から中継レッスン</p>
<p>10:30~11:45 (吉田千景) 姿勢x体型を変えるからだの使い方</p> <p>「ゆがませない」身体作り</p>	<p>10:00~11:15 ストレッチヨガ(谷沢綾子)</p>	<p>10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p>	<p>10:00~11:15 やさしい月礼拝(村上雅美)</p>	<p>10:00~11:30 仙骨ヨガ(Rica/檜崎里香)</p>	<p>13:30~14:45 ハタヨガフロー(Kyoko)</p> <p>15:30~16:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)</p> <p>18:00~19:15 体幹・体軸(シュバム)</p>	<p>8:45~10:00 朝ヨガ(吉田千景)</p> <p>10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)</p>
<p>19:30~21:00 軸から整える身体(Rica/檜崎里香)</p>	<p>19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)</p>	<p>19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>19:45~21:00 逆転ポーズを学ぶ(吉田千景)</p>	<p>19:45~21:00 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)</p>	<p>500円 会員&体験共に +500円レッスン</p>	<p>16 8:45~10:00 朝ヨガ(植原瑞恵)</p>
<p>10:00~11:15 逆転ポーズを学ぶ(吉田千景)</p>	<p>10:00~11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)</p>	<p>10:00~11:15 ウエープリングヨガ(村上雅美)</p>	<p>10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>10:30~11:45 レイキヒーリング+ヨガ(吉田千景)</p>	<p>10:30~11:45 ウエープリングヨガ(村上雅美)</p>	<p>10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)</p>
<p>19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)</p> <p>19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p>	<p>19:45~21:00 アームバランス(シュバム)</p>	<p>19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>20:00~21:30 自力整体(智慧)</p>	<p>18:00~19:15 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)</p>	<p>23 体験終了時の会員登録で 入会金 10000円 0円 (半年のご契約が必要です)</p>
<p>10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p>	<p>10:00~11:15 ポーズを学ぶ(Rica/檜崎里香)</p>	<p>10:00~11:15 開脚前屈を深める(谷沢綾子)</p>	<p>10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p>	<p>10:30~11:45 リンパデトックス(植原瑞恵)</p>	<p>23 8:45~10:00 朝ヨガ(Rica/檜崎里香)</p> <p>10:30~11:45 ベーシックフロー(植原瑞恵)</p>
<p>19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)</p>	<p>19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)</p>	<p>13:30~14:45 ディープストレッチ(植原瑞恵)</p> <p>19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>かた〜い 身体が変化</p>	<p>13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)</p> <p>19:45~21:00 前後開脚を深める(谷沢綾子)</p>	<p>13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)</p> <p>自分で行える「整体」健康法</p>	<p>29 8:45~10:00 朝ヨガ(植原瑞恵)</p> <p>10:30~11:45 ベーシックフロー(植原瑞恵)</p>
<p>10:30~11:45 経絡・陰ヨガ(久保良子)</p>	<p>10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p>	<p>10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p>	<p>10:30~12:00 自力整体(智慧)</p>	<p>10:00~11:15 ポーズを学ぶ(Rica/檜崎里香)</p>	<p>10:30~12:00 自力整体(智慧)</p> <p>13:30~15:00 食べる物でからだが変わる <疲れ知らずのカラダ作り></p> <p>一般 3000円 講師:平岡亮子 会員 1000円(または会員1回分)</p>	<p>30 8:45~10:00 朝ヨガ(佐山涼子)</p> <p>10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)</p>
<p>19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)</p>	<p>13:30~14:45 リンパデトックス(植原瑞恵)</p> <p>19:45~21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)</p>	<p>19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>19:45~21:00 Musicフロー(植原瑞恵)</p>	<p>29 10:30~12:00 自力整体(智慧)</p> <p>13:30~15:00 自分で行える「整体」健康法</p>	<p>30 お問い合わせ・案内</p> 
<p>10:30~12:00 視力改善ヨガ(Rica/檜崎里香) 親子・家族ペア参加+1500円</p> <p>近視、乱視、老眼 1回で90%以上が変化 過去例 0.3→0.9 / 0.6→1.2</p>	<p>レッスンの選び方</p> <p>少ない ← 運動量 → 多い</p> <p>ヒーリング系/静のヨガ</p>	<p>ゆったり/初心者向け</p>	<p>ヨガ基礎/ALLレベル</p>	<p>チャレンジクラス/初心者対応</p>	<p>レッスン運動量目安</p> <p>少なめ 適度 活発 多め</p>	<p>毎月のお知らせ セール案内など 情報アナウンス</p> <p>会員専用窓口</p>  
<p>セラピー&内観</p> <p>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</p> <p>心身の癒し、セラピー、内観</p>	<p>基礎&体力向上</p> <p>からだ硬い人のためのヨガ リラクセスヨガ/ストレッチヨガ からだ調整/デトックスフロー 柔軟メソッド やさしい月礼拝 ゆがみ改善</p> <p>ゆるめる、ほぐす、整える</p>	<p>基礎&実践、体力向上</p> <p>30 ヨガを深める、集中&瞑</p>				