

月	火	水	木	金	土	日
	少ない		運動量		多い	
4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/キャンセル 24時間受付	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 BLISSヨガ 疲労改善ヨガ 心身の癒し、内観、リラクセス	ゆったり/初心者向け リラックスヨガ/ストレッチヨガ リンパデトックス/やさしい月礼拝 からだが硬い人のためのヨガ クエープリングヨガ デトックスフロー ゆがみ改善 朝ヨガ/自力整体 ゆるめる、ほぐす、循環、整え	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 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 軸から整える身体 ビギナー&呼吸法 基礎、体力向上、ヨガを学ぶ	チャレンジクラス/初心者対応 体幹&柔軟性 デトックスヨガ/アクティブハタ 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 体幹美bodyヨガ ヨガを深める、チャレンジ、上達	レッスン運動量 レッスンの 選び方 少ない ↑ 適度 活発 ↓ 多め
体験終了時の会員登録で 入会金 10000円 0円 (スタジオ会員 / 6ヶ月のご契約) スタジオ会員 マット&ウェア 定価20%引き	動く瞑想のヨガ 10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	動く瞑想のヨガ 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)	ポーズの正しい行い方を学ぶ 10:00~11:15 ポーズを学ぶヨガ(Rica/檜崎里香)	ポーズの正しい行い方を学ぶ 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)	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)
体幹と瞑想。シンプルなフローヨガ	19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	18:00~19:15 アームバランス(シュバム)	20:00~21:15 ウエープリングヨガ(村上雅美)	9:45~21:00(佐山涼子) 基本のヨガ(姿勢リセット)	18:00~19:15 ビギナー&呼吸法(シュバム)	13:30~15:00 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
かたい身体が変化する 10:00~11:15 ストレッチヨガ(谷沢綾子)	10:00~11:15 ベーシックフロー(植原瑞恵)	自分でできる「整体」健康法 10:30~12:00 自力整体(智恵)	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 13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	13:30~14:45 ハタヨガフロー(Kyoko)	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)
19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)	13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香) 19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	19:45~21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)	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)	15:30~17:00 仙骨ヨガ(Rica/檜崎里香)	18:00~19:15 骨盤の中心「仙骨」から整える
シンギングボウルとヨガの癒し 10:30~11:45 倍音ヒーリング(久保良子)	10:00~11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	硬い身体に筋力リリース 10:00~11:15 ウエープリングヨガ(村上雅美)	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	アライメント重視 伝統流派のヨガ 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	「anan」で紹介しました 10:30~12:00 自力整体(智恵)	8:45~10:00 朝ヨガ(谷沢綾子) 10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)
ゆがみ・左右差/修正・調整 19:30~21:00 仙骨ヨガ(Rica/檜崎里香)	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)	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)	19:45~21:00(佐山涼子) 基本のヨガ(姿勢リセット)	股関節の可動域を深める 19:45~21:00 股関節柔軟(谷沢綾子)	16:00~17:30 陰ヨガ(吉田千景)	体験中レンタルマット無 入会時にマット20%引きで 購入いただけます
10:30~11:45 ディープストレッチ(植原瑞恵)	10:00~11:15 股関節柔軟(谷沢綾子)	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)	10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)	からだの使い方の基礎 10:00~11:15 ポーズを学ぶヨガ(Rica/檜崎里香)	10:30~11:45 基本のヨガ(佐山涼子)	8:45~10:00 朝ヨガ(Rica/檜崎里香) 10:30~11:45 ベーシックフロー(植原瑞恵)
19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)	19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	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)	20:00~21:30 自力整体(智恵)	13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	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
シンギングボウルとヨガの癒し 10:30~11:45 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)	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	会員制・少人数レッスン 姿勢・体型の変化をヨガで学ぶ 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)	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 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)	会員専用窓口 LINE
「ゆがませない」身体づくり 19:30~21:00 軸から整える身体(Rica/檜崎里香)	13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)	音と体+意識の融合 19:45~21:00 Musicフロー(植原瑞恵)	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 からだが変わる			