

月	火	水	木	金	土	日
<p>3月 2026年</p> <p>スタジオ Light Hope</p> <p>小山市土塔222-15</p> <p>0285-42-4820</p>	<p>予約システム</p> <p>ご予約/キャンセル 24時間受け付け</p> <p>定員10名 体験も会員もご予約制</p> 	<p>キャンセル</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 / 追加3回分予約可能</p> <p>24時間受付 / 予約システムでご予約&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>会員制・少人数レッスン</p> <p>姿勢・体の変化を ヨガで学ぶ</p>  	<p>ご紹介キャンペーン</p> <p>ご紹介からの新規ご入会で</p> <p>5千円進呈(ご紹介者様)</p> <p>体験料金キャッシュバック (ご入会者様)</p> <p>初心者も上級者も 各レベルで学べる</p>	<p>9:00~10:15 朝ヨガ(吉田千景)</p> <p>10:45~12:00 ウェープリングヨガ(村上雅美)</p> <p>90分指導クラスは 会員&体験共に +500円レッスン</p> 
<p>代謝が上がり気が満ちる日 呼吸と胸が開く 深い集中と解放</p>	<p>満月</p>			<p>体験中レンタルマット無</p>		
<p>10:00~11:15 肩こり改善(Rica/檜崎里香)</p> <p>マタニティ参加可能</p>	<p>10:00~11:15 月礼拝フロー(谷沢綾子)</p> <p>13:30~14:45 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)</p>	<p>10:30~11:45 ウェープリングヨガ(村上雅美)</p> <p>12:30~15:00 講座 基礎講座⑤(吉田千景)</p>	<p>10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p> <p>19:45~21:00 からだの使い方 姿勢・ポーズを学ぶ</p>	<p>学 10:00~11:15 やさしいハタヨガ(Kyoko)</p> <p>自宅からzoomで オンライン参加OK</p>	<p>学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p> <p>13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)</p>	<p>学 10:45~12:00 やさしいハタヨガ(Kyoko)</p> <p>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)</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 ハタヨガフロー(Kyoko)</p>	<p>学 19:45~21:00 キレイになるヨガ(植原瑞恵)</p>	<p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>19:45~21:00 肩こり改善(Rica/檜崎里香)</p>	<p>19:45~21:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)</p>	
					<p>学 10:30~12:30 身体が硬い人のためのヨガ 柔軟性向上(吉田千景)</p> <p>一般 5500円 / 会員 3850円</p>	<p>9:00~10:15 朝ヨガ(Kyoko)</p> <p>学 10:45~12:15 仙骨ヨガ(Rica/檜崎里香)</p>
<p>10:30~11:45 倍音ヒーリング(久保良子)</p>	<p>10:00~11:15 コア&ストレッチ(谷沢綾子)</p>	<p>10:00~11:30 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)</p>	<p>学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p>	<p>13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)</p> <p>18:00~19:15 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)</p>	<p>かた〜い 身体が変化</p> 
<p>学 19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>学 19:45~21:00 やさしいハタヨガ(Kyoko)</p>	<p>19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)</p>	<p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>19:45~21:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)</p>		
					<p>学 10:30~11:45 ディープストレッチ(植原瑞恵)</p> <p>15:30~17:30 視力向上ヨガ(Rica/檜崎里香)</p> <p>親子参加 +2500円/中学生まで 一般 5500円 / 会員 3850円</p>	<p>9:00~10:15 朝ヨガ(谷沢綾子)</p> <p>10:45~12:00 ハタヨガ(RYOKO)</p> <p>近視、乱視、老眼に Check! 1回で90%以上が変化 例 0.3→0.9 / 0.6→1.2</p>
			<p>新月</p>	<p>20 春分の日</p> <p>新しいサイクルの始まり 心身のリセット 静かな集中・軸づくり</p>		
<p>10:00~11:15 ディープストレッチ(植原瑞恵)</p>	<p>10:00~11:15 ヴィンヤサフロー(谷沢綾子)</p>	<p>学 10:00~11:15 ポーズを学ぶ(Rica/檜崎里香)</p> <p>インド現地から中継 レッスンはスタジオで開催</p>	<p>10:00~11:15 デトックスフロー(吉田千景)</p> <p>13:30~14:45 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)</p>	<p>学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p>	<p>学 15:30~17:30 視力向上ヨガ(Rica/檜崎里香)</p> <p>親子参加 +2500円/中学生まで 一般 5500円 / 会員 3850円</p>	
<p>19:45~21:00 コア&ストレッチ(谷沢綾子)</p>	<p>19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)</p>	<p>19:45~21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)</p>	<p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>19:45~21:00 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)</p>	<p>18:00~19:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)</p>	
					<p>学 10:30~11:45 ディープストレッチ(植原瑞恵)</p> <p>18:00~19:15 ビギナー&呼吸法(シュバム)</p>	<p>9:00~10:15 朝ヨガ(Rica/檜崎里香)</p> <p>学 10:45~12:00 太陽礼拝と基礎(吉田千景)</p>
<p>10:30~11:45 経絡・陰ヨガ(久保良子)</p>	<p>10:00~11:15 陰陽YinYang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>学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>学 10:30~11:45 キレイになるヨガ(植原瑞恵)</p>	<p>学 10:30~12:00 疲れない姿勢を学ぶ(佐山涼子)</p>	
<p>13:30~14:45 ビギナー&呼吸法(シュバム)</p>	<p>19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)</p>	<p>学 19:45~21:00 キレイになるヨガ(植原瑞恵)</p>	<p>19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)</p>	<p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)</p> <p>19:30~21:00 陰ヨガ(吉田千景)</p>	<p>LINE</p> 
<p>学 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>学 19:45~21:00 キレイになるヨガ(植原瑞恵)</p>	<p>19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)</p>	<p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>		
					<p>学 10:30~11:45 経絡・陰ヨガ(久保良子)</p> <p>13:30~14:45 ビギナー&呼吸法(シュバム)</p>	<p>学 10:30~12:00 太陽礼拝と基礎(吉田千景)</p>
<p>学 10:00~12:00 身体が硬い人のためのヨガ 柔軟性が変わる(吉田千景)</p> <p>一般 5500円 / 会員 3850円</p>	<p>学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p>	<p>セラピスト&内観</p> <p>陰ヨガ/キャンドル陰ヨガ</p> <p>ディープストレッチ</p> <p>レイキヒーリング</p> <p>経絡&陰ヨガ</p> <p>倍音ヒーリング</p> <p>BLISSヨガ</p>	<p>少ない</p> <p>ゆったり/初心者向け</p> <p>デトックスフロー</p> <p>ストレッチヨガ</p> <p>やさしい月礼拝/ウェープリング</p> <p>肩こり改善 / ゆがみ改善</p> <p>仙骨ヨガ / からだ調整</p> <p>ウェープリングヨガ</p> <p>朝ヨガ/リンパデトックス</p>	<p>運動量</p> <p>ヨガ基礎/ALLレベル</p> <p>ハタヨガ/やさしいハタヨガ</p> <p>基本のヨガ/キレイになるヨガ</p> <p>ポーズを学ぶ/疲れない姿勢</p> <p>ハタヨガフロー/疲労改善ヨガ</p> <p>コアストレッチ/ 太陽礼拝</p> <p>陰陽ヨガ/ヴィンヤサ</p> <p>ビギナー&呼吸法</p>	<p>多い</p> <p>チャレンジクラス/初心者対応</p> <p>軸から整える身体</p> <p>Musicフロー</p> <p>アームバランス/ストレンクス</p> <p>肩と胸を開く/後屈柔軟</p> <p>股関節柔軟・開脚前屈</p> <p>前後開脚を深める</p>	<p>レッスンの選び方</p> <p>少ない</p> <p>適度</p> <p>活発</p> <p>多め</p> <p>レッスン運動量</p> 
<p>13:30~14:45 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)</p>	<p>19:45~21:00 ウェープリングヨガ(村上雅美)</p>	<p>心身の癒し、内観、リラックス</p>	<p>ゆるめる、ほぐす、循環、整え</p>	<p>基礎、体力向上、ヨガを学ぶ</p>	<p>ヨガを深める、集中&瞑想</p>	

※ 掲載のポーズ画像は、すべて当スタジオの講師です