

月	火	水	木	金	土	日
会員制・少人数レッスン  6月 2026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 / 静かなヨガ 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 音響ヒーリング BLISSヨガ 心身を整える、寛ぐ 少ない ←	ゆったり/初心者向け ほぐし & 調整 朝ヨガ / 肩こり改善 デトックスフロー ストレッチヨガ 仙骨ヨガ / ゆがみ改善 からだ調整ヨガ ウェープリングヨガ ゆるめる、身体を整える 運動量	ヨガ基礎/全てのレベル 基礎 & 体力向上 ハタヨガ / 軸から整える身体 キレイになるヨガ / 疲労改善 ポーズを学ぶ / 疲れない姿勢 陰陽ヨガ / ビギナー呼吸法 ハタヨガフロー / 太陽礼拝 コンディショニングヨガ 基礎力・ヨガの基本	チャレンジクラス/初心者対応 体幹 & 柔軟性 アームバランス/ストレンクス 体幹強化/Musicフロー 肩と胸を開く・後屈柔軟 股関節柔軟・開脚前屈 前後開脚を深める 体幹美bodyヨガ 深める、実践、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 ↓
姿勢・体型・意識の変化を学ぶ 身体が変わるヨガスタジオ		会員は男女 20代~70代		学 からだの使い方 姿勢・ポーズを学ぶ		学 マニティ参加可能 レッスンご参照下さい
10:00~11:15 ディープストレッチ(植原瑞恵)	10:00~11:15 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)	10:00~11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	10:00~11:15 やさしいハタヨガ(Kyoko)	10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	9:00~10:15 朝ヨガ(吉田千景)
19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	19:45~21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)	19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	19:45~21:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)	13:30~14:45 エアリアルヨガ(谷沢綾子) 15:30~16:45 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)	10:45~12:00 コンディショニングヨガ(内山 薫) 13:00~14:30 美姿勢ボディメイク(佐山涼子) 体幹と骨盤を整える 一般 5500円 / 会員 3850円
ご紹介キャンペーン ご紹介からの新規入会で 体験料金キャッシュバック(ご入会者様) + 紹介者様にも 5千円~1万円進呈						
10:30~11:45 倍音ヒーリング(久保良子)	学 10:00~11:15 ポーズを学ぶ(Rica/榎崎里香)	10:00~11:15 体幹美bodyヨガ(植原瑞恵)	10:00~11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	13:30~14:45 ハタヨガ(RYOKO)	9:00~10:15 朝ヨガ(Kyoko)
13:30~14:45 レイキヒーリングヨガ(吉田千景)	19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)	14:30~15:45 コンディショニングヨガ(内山 薫)	学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	19:45~21:00 Musicフロー(植原瑞恵)	15:30~17:00 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)	10:45~12:00 エアピラティス(佐山涼子)
15 満月	16	17	18	19	20	12:30~15:00 基礎講座③(吉田千景)
代謝が上がりが満ちる期間 呼吸と胸が開く 深い集中と解						
学 10:00~11:15 やさしいハタヨガ(Kyoko)	10:00~11:15 体幹強化トレーニング(谷沢綾子)	学 10:00~11:15 ポーズを学ぶ(Rica/榎崎里香)	10:30~11:45 からだ調整ヨガ(吉田千景)	学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	学 10:45~12:15 キレイになるヨガ(植原瑞恵)	学 10:45~12:15 仙骨ヨガ(Rica/榎崎里香)
19:45~21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)	19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	19:30~21:00 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)	13:30~15:00 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)	18:00~19:15 エアピラティス(佐山涼子)
22	23	24	25	26	27	9:00~10:15 朝ヨガ(谷沢綾子)
10:30~11:45 経絡・陰ヨガ(久保良子)	10:00~11:15 エアリアルヨガ(谷沢綾子)	学 10:00~11:15 キレイになるヨガ(植原瑞恵)	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	学 10:00~11:30 軸から整える身体(Rica/榎崎里香)	10:30~12:00 表情筋でたるみ・疲れ顔を整える 一般 5500円 / 会員 3850円	9:00~10:15 朝ヨガ(Rica/榎崎里香)
13:30~14:45 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)	19:45~21:00 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	14:30~15:45 コンディショニングヨガ(内山 薫)	学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	13:30~14:45 ハタヨガ(RYOKO)	10:45~12:00 コンディショニングヨガ(内山 薫)
29	30	31	学 19:30~21:00 陰ヨガ(吉田千景)	19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)	15:30~16:45 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)	13:00~14:30 美しい骨盤(植原瑞恵)
10:00~11:30 ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)	学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	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 ※ 2時間前以降のキャンセルは ※ 体験 / 初回1レッスン 会員&チケット1回分の消化 ※ 体験チケット回数分予約可 (キャンセル料が発生します)		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		19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)
19:45~21:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)	19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)	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		身体が硬い方、 初心者も上級者も 各レベルで学べる	お問い合わせ窓口 	体験終了時の会員登録で 入会金 10000円 0円 スタジオLINE・案内 
かた~い 身体が変化				Instagram 	LINE 	毎月のお知らせ セール案内 情報配信 

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

※ 掲載のポーズ画像は、すべて当スタジオの講師です