

月	火	水	木	金	土	日
<p>5月 2026年</p> <p>スタジオ Light Hope</p> <p>小山市土塔222-15</p> <p>予約システム</p> <p>定員12名 体験も会員も ご予約制</p> <p>ご予約/キャンセル 24時間受付</p> 	<p>ご予約システム</p> <p>ご予約/キャンセル 24時間受付</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</p> <p>24時間受付 / 予約システムからいつでもご予約&amp;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&amp;チケット1回分の消化 (キャンセル料が発生します)</p>	<p>学 10:00~11:15 太陽礼拝と基礎(吉田千景)</p> <p>90分指導クラスは 会員&amp;体験共に +500円レッスン</p> <p>500</p> <p>学 19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)</p>	<p>満月</p> <p>代謝が上がりが満ちる日 呼吸と胸が開く</p> <p>10:30~12:00 顔ヨガ(久保良子)</p> <p>表情筋でたるみ・疲れを整える 一般 5500円 / 会員 3850円</p> <p>学 13:30~15:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p>	<p>9:00~10:15 朝ヨガ(植原瑞恵)</p> <p>10:30~12:00 美しい骨盤(植原瑞恵)</p> <p>股関節と骨盤を正しく稼働する 一般 5500円 / 会員 3850円</p>
<p>4</p> <p>10:00~11:15 ハタヨガフロー(Kyoko)</p> <p>学 15:00~16:30 腰痛を知る・学ぶ(Rica/榎崎里香)</p> <p>痛みの原因にアプローチ 一般 5500円 / 会員 3850円</p> <p>18:00~19:15 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)</p>	<p>5</p> <p>9:00~10:15 朝ヨガ(吉田千景)</p> <p>学 10:30~12:30 筋調整ヨガ@ (吉田千景)</p> <p>硬いからだに変化する 一般 5500円 / 会員 3850円</p> <p>19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)</p>	<p>6</p> <p>9:00~10:15 朝ヨガ(Rica/榎崎里香)</p> <p>学 10:45~12:15 美姿勢ボディメイク(佐山涼子)</p> <p>体幹と骨盤を整える 一般 5500円 / 会員 3850円</p> <p>19:45~21:00 キレイになるヨガ(植原瑞恵)</p>	<p>7</p> <p>マタニティ参加可能 レッスンご参照下さい</p> <p>10:30~11:45 ウエープリングヨガ(村上雅美)</p> <p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>8</p> <p>学 からだの使い方 姿勢・ポーズを学ぶ</p> <p>学 10:00~11:15 キレイになるヨガ(植原瑞恵)</p> <p>19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p>	<p>9</p> <p>10:45~12:00 ハタヨガ(RYOKO)</p> <p>13:30~15:00 美しい骨盤(植原瑞恵)</p> <p>股関節と骨盤を正しく稼働する 一般 5500円 / 会員 3850円</p> <p>18:00~19:15 エアリアルヨガ(谷沢綾子)</p>	<p>10</p> <p>9:00~10:15 朝ヨガ(吉田千景)</p> <p>学 10:45~12:15 仙骨ヨガ(Rica/榎崎里香)</p> <p>13:30~15:00 股関節柔軟(谷沢綾子)</p> <p>股関節の可動域を広げる 一般 5500円 / 会員 3850円</p>
<p>11</p> <p>10:30~11:45 倍音ヒーリング(久保良子)</p> <p>13:30~14:45 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)</p> <p>学 19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>12</p> <p>10:00~11:15 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)</p> <p>学 19:45~21:00 やさしいハタヨガ(Kyoko)</p>	<p>13</p> <p>10:00~11:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)</p> <p>19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)</p>	<p>14</p> <p>学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)</p> <p>体験中レンタルマット無 ご入会時 マット・ウェア 20%オフで購入可能</p> <p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>15</p> <p>学 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)</p> <p>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)</p> <p>学 19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)</p>	<p>16</p> <p>10:30~11:45 エアピラティス(佐山涼子)</p> <p>13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)</p> <p>18:00~19:15 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)</p> <p>19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)</p>	<p>17 新月</p> <p>新しいサイクルの始まり</p> <p>9:00~10:15 朝ヨガ(Kyoko)</p> <p>10:45~12:00 コンディショニングヨガ(内山 薫)</p> <p>12:30~15:00 基礎講座②(吉田千景)</p>
<p>25</p> <p>学 19:30~21:00 軸から整える身体(Rica/榎崎里香)</p>	<p>26</p> <p>19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)</p>	<p>27</p> <p>19:45~21:00 股関節柔軟・開脚前屈(シュバム)</p>	<p>28</p> <p>学 19:45~21:00 基本のヨガ(佐山涼子)</p>	<p>29</p> <p>学 19:45~21:00 陰ヨガ(吉田千景)</p>	<p>30</p> <p>19:45~21:00 前後開脚を深める(シュバム)</p>	<p>24</p> <p>9:00~10:15 朝ヨガ(谷沢綾子)</p> <p>学 10:45~12:00 太陽礼拝と基礎(吉田千景)</p> <p>学 13:30~15:00 肩・背中改善(Rica/榎崎里香)</p> <p>くり返す肩こりの原因は? 一般 5500円 / 会員 3850円</p>
<p>セラピー&amp;内観</p> <p>心身の癒し、内観、リラクセス</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&amp;陰ヨガ 倍音ヒーリング BLISSヨガ</p>	<p>基礎&amp;体力向上</p> <p>朝ヨガ / デトックスフロー ストレッチヨガ やさしい月礼拝/ウエープリング 肩こり改善 / ゆがみ改善 仙骨ヨガ / からだ調整 ウエープリングヨガ リンパデトックス ゆるめる、ほぐす、循環、整え</p>	<p>基礎&amp;体力向上</p> <p>ハタヨガ/やさしいハタヨガ 基本のヨガ/キレイになるヨガ ポーズを学ぶ/疲れない姿勢 ハタヨガフロー/疲労改善ヨガ コンディショニング/太陽礼拝 陰陽ヨガ/ヴィンヤサ ビギナー&amp;呼吸法 アイアンガーヨガ 基礎、体力向上、ヨガを学ぶ</p>	<p>軸から整える身体 コアストレッチ/Musicフロー アームバランス/ストレンクス 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</p> <p>体幹&amp;柔軟性</p> <p>ヨガを深める、チャレンジ、上達</p>	<p>レッスン運動量</p> <p>レッスンの 選び方</p> <p>少ない ↑ 適度 ↓ 活発 ↓ 多め</p>	<p>身体が硬い方、 初心者も上級者も 各レベルで学べる</p> <p>Instagram QR code</p>	<p>毎月の案内・セール お知らせなど配信</p> <p>スタジオ公式LINE</p> <p>LINE QR code</p>

少ない

運動量

多い

ヨガで姿勢・身体の変化を学ぶ からだが変わるヨガスタジオ スタジオ Light Hope