

月	火	水	木	運動量	金	土	日	
7月2026年 身体が硬い方、初心者も上級者も各レベルで学べる 定員12名 体験も会員もご予約制 会員は男女20代～70代	予約システム ご予約/キャンセル24時間受付	少ない セラピー&内観 ヒーリング / 静かなヨガ 陰ヨガ/キャンドル陰ヨガ ディープストレッチ 呼吸&リラクセス 経絡&陰ヨガ 倍音ヒーリング レイキヒーリング 心身の癒し、内観、リラクセス	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 ウエープリングヨガ ゆるめる、ほぐす、循環、整え	基礎&体力向上 ヨガ基礎/全てのレベル 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、体力向上、ヨガを学ぶ	多い 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/ストレングス 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 アシュタンガヨガ 深める、実践、ステップアップ	運動量の目安 レッスンの選び方 少ない ↑ 適度 ↓ 活発 ↓ 多め		
	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能 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) 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	1 マタニティ参加可能 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) 19:45～21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	2 学 からの使い方 姿勢・ポーズを学ぶ 10:00～11:15 ハタヨガフロー(Kyoko) 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	3 体験中レンタルマット無料 学 10:00～11:15 太陽礼拝と基礎(吉田千景) 19:45～21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)	4 学 10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子) 13:30～14:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香) 18:00～19:15 エアピラティス(佐山涼子)	5 9:00～10:15 朝ヨガ(植原瑞恵) 10:45～12:00 ウエープリングヨガ(村上雅美) 13:30～15:00 初心者/後屈講座(吉田千景) ブリッジで頭が上がらない方へ 一般 5500円 / 会員 3850円	
	6	7	8	9	10	11	12	
	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 + 紹介者様に謝礼進呈	学 10:00～11:30 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)	10:00～11:15 コア&ストレッチ(谷沢綾子)	10:30～11:45 からだ調整ヨガ(吉田千景)	10:30～11:45 呼吸&リラクセス(雨甲斐理恵)	学 10:00～11:15 ハタヨガ(Kyoko)	学 10:45～12:00 キレイになるヨガ(植原瑞恵)	9:00～10:15 朝ヨガ(吉田千景)
	19:45～21:00 リラクセスヨガ(谷沢綾子)	19:45～21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	19:45～21:00 股関節柔軟・開脚前屈(シュバム)	学 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	19:45～21:00 陰ヨガ(吉田千景)	学 13:30～15:00 仙骨ヨガ(Rica/檜崎里香)	12:30～15:00 基礎講座④(Rica/檜崎里香) 一般 8800円 / 会員 6600円	10:45～12:00 コンディショニングヨガ(内山 薫)
	13	14	15	16	17	18	19	
	会員制・少人数レッスン 姿勢・体型・意識の変化を学ぶ 身体が変わるヨガスタジオ	10:30～11:45 倍音ヒーリング(久保良子)	10:00～11:15 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	10:00～11:15 リラクセスヨガ(谷沢綾子)	学 10:00～11:15 太陽礼拝と基礎(吉田千景)	学 10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	10:45～12:00 コンディショニングヨガ(内山 薫)	9:00～10:15 朝ヨガ(雨甲斐理恵)
	19:45～21:00 陰陽YinYangヨガ(谷沢綾子)	19:45～21:00 ディープストレッチ(植原瑞恵)	19:45～21:00 前後開脚を深める(シュバム)	学 19:45～21:00 基本のヨガ(佐山涼子)	19:45～21:00 呼吸&リラクセス(雨甲斐理恵)	15:30～16:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	10:45～12:00 ハタヨガ(RYOKO)	10:45～12:00 ハタヨガ(RYOKO)
	20	21	22	23	24	25	26	
	学 10:30～12:00 疲れない姿勢を学ぶ(佐山涼子)	学 10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	★参加者の経験や人数に応じて、レッドクラス形式 / 苦手ポーズの練習を行います				9:00～10:15 朝ヨガ(Rica/檜崎里香)	
学 12:30～13:45 エアピラティス(佐山涼子)	自分の体質(ドーシャ)を学ぶ 睡眠時間や食べ物など どの健康法が良いのか タイプ別に学びます 19:45～21:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	10:30～11:45 ウエープリングヨガ(村上雅美)	10:30～11:45 からだ調整ヨガ(吉田千景)	学 10:00～11:15 ポーズを学ぶ(Rica/檜崎里香)	10:45～12:00 ハタヨガ(RYOKO)	学 10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	10:30～12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	
14:30～16:00 アーユルヴェーダ基礎 テキスト代含む(Rica/檜崎里香) 一般 5500円 / 会員 3850円	一般・会員 再受講 2200円	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 ウエープリングヨガ(村上雅美)	13:30～15:00 一般・会員 再受講 2200円 後屈柔軟(谷沢綾子) アドバンス講座 一般 5500円 / 会員 3850円	13:00～14:30 美しい骨盤(植原瑞恵) 股関節と骨盤を正しく移動する 一般 5500円 / 会員 3850円	13:00～14:30 美しい骨盤(植原瑞恵) 股関節と骨盤を正しく移動する 一般 5500円 / 会員 3850円	
27	28	29	30	31				
10:30～11:45 経絡・陰ヨガ(久保良子)	10:00～11:15 体幹美bodyヨガ(植原瑞恵)	10:00～11:15 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	10:00～11:15 陰ヨガ(谷沢綾子)	学 10:00～11:15 太陽礼拝と基礎(吉田千景)	学 19:45～21:15 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)	15:30～17:00 軸から整える身体(Rica/檜崎里香)	体験終了時の会員登録で 入会金 10000円 0円 お問い合わせ窓口	
19:45～21:00 Musicフロー(植原瑞恵)	学 19:45～21:00 ハタヨガ(Kyoko)	19:45～21:00 陰ヨガ(吉田千景)	19:45～21:00 肩と胸を開く/後屈柔軟(シュバム)	学 19:45～21:15 ゆがみ改善(Rica/檜崎里香)	毎月の案内 セールお知らせ 情報配信	LINE スタジオ公式LINE	LINE	