

4月 2024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

お問い合わせ  
お問い合わせ24時間受付

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)

スタジオアプリ  
調べたい事が  
一括で見つかる

レッスン運動量  
少ない  
↑  
適度  
活発  
↓  
多め

1 2 3 4 5 6 7

10:00~11:15  
デトックスフロー(吉田千景)

9:00~10:10  
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)

10:30~12:00  
アイアンガーヨガ(武田信夫)

10:00~11:30  
ゆがみ改善(Rica/榎崎里香)

10:30~12:00  
アイアンガーヨガ(重原真理子)  
代行レッスン: 武田信夫

8:45~10:00  
朝ヨガ(佐山涼子)  
10:30~11:40  
アクティブハタヨガ(内山 薫)

19:45~21:00  
疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)

19:45~21:00  
ハタヨガフロー(Kyoko)

初心者も 上級者も  
レベルに合わせて学べる  
少人数レッスン

19:45~21:00(佐山涼子)  
基本のヨガ(姿勢リセット)

20:00~21:10  
やさしい月礼拝(村上雅美)

会員制・少人数レッスン  
「からだが変わる」  
ヨガ専門スタジオ

会員登録で  
マット&ウェア  
定価20%引き

シンキングボウルとヨガの癒し

9:00~10:10  
陰ヨガ(谷沢綾子)

10:00~11:15  
ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)

からだ&姿勢の基本を学ぶ

10:00~11:10  
体軸メソッド(Rica/榎崎里香)

10:30~11:40  
ハタヨガフロー(Kyoko)

8:45~10:00  
朝ヨガ(植原瑞恵)  
10:30~11:40  
アクティブハタヨガ(内山 薫)

10:30~11:40  
倍音ヒーリング(久保良子)

19:00~20:40  
自力整体

柔軟性向上 ガチガチ体が楽になる

10:30~11:40(佐山涼子)  
基本のヨガ(姿勢リセット)

13:00~14:10  
エアリアルヨガ(谷沢綾子)

13:30~14:40  
ディープストレッチ(植原瑞恵)

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)

19:45~21:15  
アイアンガーヨガ(武田信夫)

19:45~21:00  
BLISSヨガ(雨甲斐理恵)

20:00~21:10  
ディープストレッチ(植原瑞恵)

19:45~21:00  
ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)

20:00~21:30  
自力整体(智恵)

20

21

自分で行える「整体」健康法

9:00~10:10  
ハタヨガフロー(谷沢綾子)

9:00~10:15  
アシュタンガヨガ(吉田千景)

体の使い方を正しく学ぶヨガ

10:30~12:00  
アイアンガーヨガ(武田信夫)

アライメント重視  
伝統流派のヨガ

8:45~10:00  
朝ヨガ(吉田千景)

10:30~12:00  
自力整体(智恵)

10:45~12:00  
エアリアルヨガ(megu/丸山恵美)

10:45~12:00  
やさしい月礼拝(村上雅美)

10:30~12:00  
アイアンガーヨガ(武田信夫)

10:30~12:00  
アイアンガーヨガ(重原真理子)

10:30~12:00  
BLISSヨガ(雨甲斐理恵)

10:30~11:40  
アクティブハタヨガ(内山 薫)

19:45~21:00  
ストレッチヨガ(谷沢綾子)

19:00~20:40  
自力整体

かた~い  
身体が変化

19:45~21:00  
ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)

19:45~21:00  
体軸メソッド(Rica/榎崎里香)

ヨガポーズの基礎講座  
13:30~15:00  
アーサナアライメント  
(Rica/榎崎里香)

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

シンキングボウルとヨガの癒し

9:00~10:10  
ストレッチヨガ(谷沢綾子)

くびれる姿勢と体幹づくり

10:00~11:10  
体幹美bodyヨガ(植原瑞恵)

10:30~11:40(佐山涼子)  
基本のヨガ(姿勢リセット)

アシュタンガ&ヨガ初心者に

8:45~10:00  
朝ヨガ(Rica/榎崎里香)

10:30~11:40  
経絡・陰ヨガ(久保良子)

10:45~12:00  
BLISSヨガ(雨甲斐理恵)

10:00~11:10  
体幹美bodyヨガ(植原瑞恵)

10:30~11:40(佐山涼子)  
基本のヨガ(姿勢リセット)

10:00~11:30  
アーサナアライメント  
(Rica/榎崎里香)

10:30~12:00  
太陽礼拝と基礎ポーズ(吉田千景)

10:30~11:40(佐山涼子)  
基本のヨガ(姿勢リセット)

13:00~14:00  
エアピラティス(体幹・美尻)

ゆがみ・左右差/修正・調整のヨガ

10:00~11:10  
体幹美bodyヨガ(植原瑞恵)

10:30~11:40(佐山涼子)  
基本のヨガ(姿勢リセット)

10:00~11:30  
アーサナアライメント  
(Rica/榎崎里香)

13:30~14:40  
エアピラティス(体幹・美尻)

くびれる体幹&エア体験

19:45~21:15  
アイアンガーヨガ(武田信夫)

19:45~21:00  
アジャストメントヨガ(Rica/榎崎里香)

20:00~21:15  
陰ヨガ(吉田千景)

19:45~21:00  
基本のヨガ(姿勢リセット)

20:00~21:30  
自力整体(智恵)

15:30~16:40  
疲労改善ヨガ(Rica/榎崎里香)

28

音と意識の融合。感覚とつながるヨ

9:00~10:10  
リラックスヨガ(谷沢綾子)

ヒーリング系/静のヨガ

10:30~12:00  
アイアンガーヨガ(重原真理子)

ゆったり/初心者対応

ヨガビギナー&ALLレベル

チャレンジクラス

10:00~11:10  
MUSICフロー♪(植原瑞恵)

10:30~12:00  
アイアンガーヨガ(重原真理子)

セラピー&内観

10:00~11:30  
アーサナアライメント  
(Rica/榎崎里香)

基礎&体力向上

10:30~12:00  
太陽礼拝と基礎ポーズ(吉田千景)

やさしいコアトレーニング  
エアピラティス

500 会員&体験共に  
+500円レッスン

オンラインレッスン@智恵  
19:00~20:40 自力整体  
19:45~21:00  
MUSICフロー♪(植原瑞恵)

陰ヨガ(キャンドル陰ヨガ)  
キャンドル陰ヨガ  
経絡&陰ヨガ  
倍音ヒーリング  
BLISSヨガ  
リストラティブヨガ  
疲労改善ヨガ  
レイキヨガ

ウェープリングヨガ / やさしい月礼拝  
リラックスヨガ / ストレッチヨガ  
からだが硬い人の為のヨガ  
ゆがみ改善 / 柔軟メソッド  
自力整体 / 仙骨ヨガ  
朝ヨガ / からだ調整ヨガ  
デトックスフロー  
リンパデトックスヨガ

美脚美尻骨盤ヨガ / アクティブハタヨガ  
エアリアルヨガ / 陰陽ヨガ  
アーサナアライメント  
アジャストメントヨガ  
基本のヨガ(姿勢リセット)  
アイアンガーヨガ  
ビギナーアシュタンガヨガ

体幹&柔軟性

体幹美bodyヨガ  
デトックスヨガ  
股関節柔軟  
シュバム インドヨガ  
アシュタンガヨガ

心身の癒し、セラピー要素、内観 / ゆるめる、ほぐす、循環、促し、整える / 基礎&実践、体力向上、ヨガを学ぶ / ヨガを深める、チャレンジ、集中&瞑想