

月	火	水	木	金	土	日
<b>5月</b> <b>スタジオ Light Hope</b> 小山市土塔222-15 0285-42-4820 <b>6 振替休日</b>	<b>予約システム</b> ご予約/キャンセル 24時間受け付け 	<b>会員制・少人数レッスン</b> 10:00~11:30 太陽礼拝と基礎ポーズ(吉田千景) 19:45~21:00 BLISSヨガ(雨甲斐理恵)	アライメント重視 伝統流派のヨガ 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫) 19:45~21:00 BLISSヨガ(雨甲斐理恵)	<b>3 憲法記念日</b> 8:45~10:00 朝ヨガ(吉田千景) 10:30~12:30 BLISSヨガ(雨甲斐理恵) 一般 5500円 / 会員 3500円 13:30~14:40 エアリアルヨガ(megu) 5/3(金)5/4(土) 親子ペア 3500円(会員は1回+500円)	<b>4 みどりの日</b> 8:45~10:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景) 10:30~12:30 美尻メソッド(佐山涼子) 一般 5500円 / 会員 3500円 13:30~14:40 エアリアルヨガ(megu)	<b>5 こどもの日</b> 8:45~10:00 朝ヨガ(Rica/檜崎里香) 10:30~12:30 柔軟メソッド(Rica/檜崎里香) 一般 5500円 / 会員 3500円 かた〜い 身体が変化
8:45~10:00 朝ヨガ(植原瑞恵)	9:00~10:15 ハタヨガフロー(谷沢綾子)	<b>新月</b> 10:00~11:15 やさしい月礼拝(村上雅美)	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	10:00~11:15 アジャストメントヨガ(Rica/檜崎里香)	10:30~11:45 基本のヨガ(姿勢リセット)	8:45~10:00 朝ヨガ(Rica/檜崎里香)
10:30~12:30(吉田千景) からだが硬い人のためのヨガ 一般 5500円 / 会員 3500円	<b>オンラインレッスン@智恵</b> 19:00~20:40 自力整体	20:00~21:30 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)	13:30~14:45 ハタヨガフロー(Kyoko)	10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)
19:45~21:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	9:00~10:15 デトックスヨガ(谷沢綾子)	9:00~10:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	<b>反り腰、ぽっこりお腹をリセット</b> 10:30~11:45 基本のヨガ(姿勢リセット)	<b>自分で行える「整体」健康法</b> 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	8:45~10:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	8:45~10:00 朝ヨガ(吉田千景)
<b>シンキングボウルとヨガの癒し</b> 10:30~11:45 倍音ヒーリング(久保良子)	10:45~12:15 自力整体(智恵)	10:45~12:00 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	10:30~11:45 基本のヨガ(姿勢リセット)	10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	10:30~11:30 エアピラティス(体幹・美尻)	10:30~11:45 アクティブハタヨガ(内山 薫)
13:00~14:00 エアピラティス(体幹・美尻)	<b>くびれる体幹+エア体験</b> 19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	<b>体験レンタルマット無料</b> 多くのヨガ講師・上級者愛用 マンドウカ社プロライト使用	20:00~21:15 やさしい月礼拝(村上雅美)	19:45~21:00 ハタヨガフロー(Kyoko)	13:30~14:45 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	500 会員と体験共に +500円レッスン
19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)	9:00~10:15 ストレッチヨガ(谷沢綾子)	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	<b>アライメント重視 伝統流派のヨガ</b> 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(武田信夫)	<b>腰痛&amp;疲れが取れない方に</b> 10:00~11:15 疲労改善ヨガ(Rica/檜崎里香)	<b>アライメント重視 伝統流派のヨガ</b> 10:30~12:00 アイアンガーヨガ(重原真理子)	8:45~10:00 朝ヨガ(吉田千景)
<b>ヨガの基礎を学ぶ</b> 10:00~11:30 太陽礼拝と基礎ポーズ(吉田千景)	<b>オンラインレッスン@智恵</b> 19:00~20:40 自力整体	10:00~11:15 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	<b>意識とからだを深層部まで開く</b> 19:45~21:00 陰ヨガ(吉田千景)	20:00~21:30 自力整体(智恵)	13:30~14:45 ディープストレッチ(植原瑞恵)	<b>ご予約</b> 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
19:45~21:00 アジャストメントヨガ(Rica/檜崎里香)	9:00~10:15 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 からだ調整ヨガ(吉田千景)	20:00~21:30 自力整体(智恵)	20:00~21:30 自力整体(智恵)	<b>キャンセル</b> 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)
<b>シンキングボウルとヨガの癒し</b> 10:30~11:45 経絡・陰ヨガ(久保良子)	10:45~12:00 やさしい月礼拝(村上雅美)	13:00~14:30 アイアンガーヨガ(重原真理子)	10:00~11:15 からだ調整ヨガ(吉田千景)	10:00~11:15 アジャストメントヨガ(Rica/檜崎里香)	<b>お問い合わせ</b> 24時間お問い合わせ	<b>スタジオアプリ</b> 調べたい事が 一括で見つかる
13:00~14:00 エアピラティス(体幹・美尻)	<b>オンラインレッスン@智恵</b> 19:00~20:40 自力整体	<b>体験終了時の会員登録で</b> <b>入会金 10000円 0円</b> (スタジオ会員 / 6ヶ月のご契約)	19:45~21:00 基本のヨガ(姿勢リセット)	19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	<b>LINE</b> 	<b>Check!</b> 
19:45~21:15 アイアンガーヨガ(武田信夫)	9:00~10:15 体幹美body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)	19:45~21:00 基本のヨガ(姿勢リセット)	19:45~21:00 ビギナーアシュタンガヨガ(吉田千景)	<b>お問い合わせ</b> 24時間お問い合わせ	<b>レッスン運動量目安</b> 少なめ 適度 活発 多め

**レッスンの選び方**

少ない ← 運動量 → 多い

<b>ヒーリング系/静のヨガ</b> 陰ヨガ(キャンドル陰ヨガ) アイヨガ(視力向上ヨガ) 経絡&陰ヨガ 倍音ヒーリング BLISSヨガ 疲労改善ヨガ BLISSヨガ ディープストレッチヨガ	<b>ゆったり/初心者対応</b> からだが硬い人のためのヨガ リラックスヨガ / ストレッチヨガ ゆがみ改善 / 柔軟メソッド やさしい月礼拝 自力整体 / 仙骨ヨガ からだ調整ヨガ リンパデトックスヨガ 朝ヨガ / デトックスフロー	<b>ヨガビギナー&amp;ALLレベル</b> キレイになるヨガ / エアリアルヨガ ハタヨガフロー / ベーシックフロー 陰陽ヨガ / アクティブハタヨガ 基本のヨガ / アーサナアライメント アジャストメントヨガ アイアンガーヨガ 太陽礼拝と基礎ポーズ ビギナーアシュタンガヨガ	<b>チャレンジクラス</b> 体幹&集中力 股関節柔軟 / 前後開脚 / 後屈柔軟 シュバム / インドヨガ 体軸メソッド / 美尻メソッド musicフロー エアピラティス 体幹美bodyヨガ デトックスヨガ アシュタンガヨガ
---	--	--	--

レッスンの選び方  
ご参照下さい

LINE  
24時間お問い合わせ

LINE QR code