

# 2026 年 1 月 LESSON SCHEDULE

日によって開催時間帯が異なりますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。

スタジオレッスンは完全予約制です。プランによって利用可能時間が違いますので、ご自身のご契約プランをご確認ください。

担当インストラクターの都合、政府からの要請、自然災害などにより、開催を中止したり、スケジュールを変更することがございます。

## クラスの見方

<div>✳️ アロマ使用</div> <div>アロマを使用するクラス</div> <div>※アレルギー等がある場合は 事前にお申し付けください。</div>	<div>🔒 〇名限定</div> <div>人数限定のクラス（先着順）</div> <div>※状況により、予約回数などの 利用制限をする場合がございます。</div>	<div>👩 女性限定クラス</div> <div>女性限定のクラス</div> <div>※この表示のあるクラスのみ 男性のご利用をご遠慮いただいております。</div>	<div>👉 ストレッチボール</div> <div>ストレッチボールを利用するクラス</div> <div>※オンラインでご受講の際は ストレッチボールをご用意ください。</div>	<div>📷 カメラ斜線マーク</div> <div>オンラインのないクラス</div> <div>※オンラインのお客様はご注意ください</div>
---	---	--	--	--

## 運動量のめやす

<div>★</div> <div>ほとんど動かない リラクスクラス</div> <div>疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラクスしたい方におすすめ。</div>	<div>★★</div> <div>ゆっくり動く ストレッチクラス</div> <div>運動が苦手な方や ゆっくりマイペースに 楽しみたい方におすすめ。</div>	<div>★★★</div> <div>初心者でも参加できる ベーシッククラス</div> <div>ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。</div>	<div>★★★★</div> <div>程よい運動量でスッカリ リフレッシュクラス</div> <div>適度に体を動かして 運動不足を解消したい方におすすめ。</div>	<div>★★★★★</div> <div>しっかり効かせる デトックスクラス</div> <div>体を動かすのが好きな方 気持ちのいい汗をかきたい方 効果を出したい方におすすめ</div>
--	--	---	---	--

月29

火30

水31

木1

金2

土3

日4

HAPPY  
New Year

本年も引き続きヨガスタジオニーマを宜しくお願い申し上げます

2026年もヨガで充実した生活を

年末年始休業

2025年12月27日～2026年1月4日

5 Non マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	6 Kanami ☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	7 Sayaka ☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	8 Miki ☀️ 10:00~11:00 「イマコ」瞑想に向かうヨガ ★★	9 Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★★	10 Kaho ☀️ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★★	11 Miyu- ☀️ 9:30~10:30 ほくして整えるリリースピラティス 代講 ★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 ほくして整えるリリースピラティス ★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	Miki 🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 エネルギーピラティス ★★★★	Sayaka ☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★	Miyu- ☀️ 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★★
Rino 🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★		Masayo NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

12 Non マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	13 Kanami ☀️ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★★	14 Rino ☀️ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	15 Miki ☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	16 Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★★	17 Kaho ☀️ 9:30~10:30 リンバマッサージヨガ ★	18 Rino ☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	Miki 🌙 19:30~20:30 「イマコ」瞑想に向かうヨガ ★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★★	Kaho ☀️ 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	Miki 🌈 14:00~15:00 「イマコ」瞑想に向かうヨガ ★★
Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	Rino 🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Rino NEW 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Masayo NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

19 Non マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	20 Kanami ☀️ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	21 Sayaka ☀️ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	22 Miki ☀️ 10:00~11:00 「イマコ」瞑想に向かうヨガ ★★	23 Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★★	24 Kaho ☀️ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★★	25 Rino ☀️ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	Miki 🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 ほくして整えるリリースピラティス ★★	Sayaka ☀️ 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★★	Miyu- ☀️ 11:30~12:30 エネルギーピラティス ★★★★
Rino 🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★		Masayo NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

26 Non マットの使用は任意 ☀️ 10:00~11:00 ミュージックフィットエアロ ★★+	27 Kanami ☀️ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★★	28 Rino ☀️ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	29 Miki ☀️ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★	30 Kii ☀️ 10:00~11:00 Graceful Line Yoga ～首肩の詰まりをほぐしエレガントな姿勢へ～ ★★★★	31 Kaho ☀️ 9:30~10:30 リンバマッサージヨガ ★	Rino ☀️ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
Miyu- 🌈 13:00~14:00 ほくして整えるリリースピラティス ★★	Mako 🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	Miki 🌙 19:30~20:30 「イマコ」瞑想に向かうヨガ ★★	Kaho 🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	Miyu- 🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★★	Kaho ☀️ 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	Miki 🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★
Rino 🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	Rino 🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Rino NEW 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニング ヨガ ★★★★	Masayo NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			