

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。

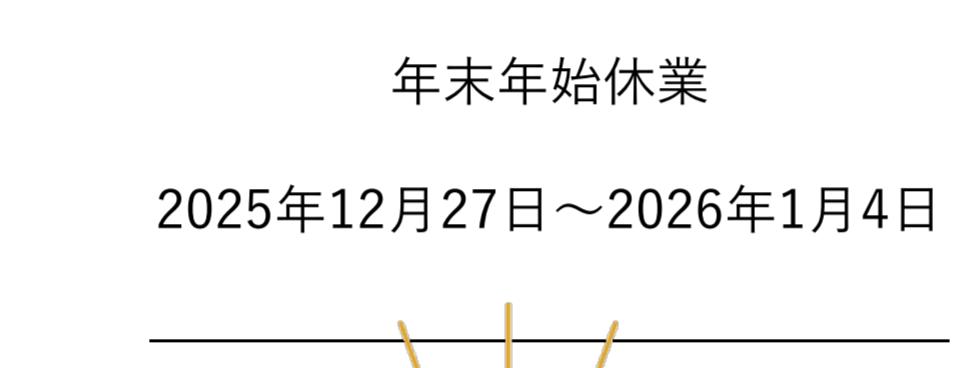
クラスの見方

アロマ使用	○名限	女性限定クラス	ストレッチボール	カメラ斜線マーク
アロマを使用するクラス ※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	人数限定のクラス（先着順） ※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。	女性限定のクラス ※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。	ストレッチボールを利用するクラス ※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。	オンラインのないクラス ※オンラインのお客様はご注意ください

運動量のめやす

★ ほとんど動かない リラックスクラス 疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラックスしたい方におすすめ。	★★ ゆっくり動く ストレッチクラス 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。	★★★ 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたばかりの方や 習慣化したい方におすすめ。	★★★★ 程よい運動量でスッキリ リフレッシュクラス 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。	★★★★★ しっかり効かせる デトックスクラス 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
--	--	--	--	--

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4



本年も引き続きヨガスタジオニーマを宜しくお問い合わせ下さい

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	6	7	8	9	10	11
Non	Kanami	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Miyu-
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 ★★+	☀ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀ 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～ ★★★	☀ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★	☀ 9:30~10:30 ほぐして整えるリリースピラティス 代講 ★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Sayaka	Miyu-
🌈 13:00~14:00 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 エネルギーピラティス ★★★★	🌙 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	🌙 11:30~12:30 ベーシックピラティス ★★★
Rino	Rino		Masayo			
🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★		NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

12	13	14	15	16	17	18
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
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 ★★+	☀ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	☀ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀ 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～ ★★★	☀ 9:30~10:30 リンパマッサージヨガ ★	☀ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 13:00~14:00 エネルギーピラティス ★★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★	🌙 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	🌈 14:00~15:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★
Rino	Rino	Rino	Masayo			
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	NEW 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

19	20	21	22	23	24	25
Non	Kanami	Sayaka	Miki	Kii	Kaho	Rino
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 ★★+	☀ 10:00~11:00 優しいフローヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 リリース&ピラティス ★★★	☀ 10:00~11:00 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	☀ 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～ ★★★	☀ 9:30~10:30 桃尻ヨガ ★★★	☀ 9:30~10:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 ほぐして整えるリリースピラティス ★★	🌙 11:30~12:30 リリース&ピラティス ★★★	🌙 11:30~12:30 エネルギーピラティス ★★★★
Rino	Rino		Masayo			
🌙 19:30~20:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	NEW 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			

26	27	28	29	30	31	
Non	Kanami	Rino	Miki	Kii	Kaho	Rino
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 ★★+	☀ 10:00~11:00 アクティブフローヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	☀ 10:00~11:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★	☀ 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～ ★★★	☀ 9:30~10:30 リンパマッサージヨガ ★	☀ 9:30~10:30 身体が硬い人のためのストレッチヨガ ★★
Miyu-	Mako	Miki	Kaho	Miyu-	Kaho	Miki
🌈 13:00~14:00 ベーシックピラティス ★★★★	🌙 18:00~19:00 後ろ姿美人ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 「イマココ」瞑想に向かうヨガ ★★	🌙 19:30~20:30 美筋ピラティス ★★+	🌙 19:30~20:30 ベーシックピラティス ★★★	🌙 11:00~12:00 コアトレヨガ ★★★★	🌈 14:00~15:00 太陽礼拝 Flow Yoga ★★★★
Rino	Rino	Rino	Masayo			
🌙 19:30~20:30 呼吸を深めるリフレッシュヨガ ★★★★	🌙 19:30~20:30 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	NEW 🌙 20:50~21:50 姿勢を整えるコンディショニングヨガ ★★★	NEW 🌙 20:50~21:50 デトックスフローヨガ ★★			