

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><div><div>✳</div><div>アロマ使用</div></div></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><div><div>🔒</div><div>〇名限定</div></div></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><div><div>👩</div><div>女性限定クラス</div></div></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><div><div>🧘</div><div>ストレッチボール</div></div></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><div><div>📷</div><div>カメラ斜線マーク</div></div></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>★</div></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 リラックスしたい方におすすめ。</div>	<div><div><div>★★</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>★★★</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>★★★★</div></div></div> <div>程よい運動量でスッキリ 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>★★★★★</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
<div><div><div>HAPPY New Year</div></div><div>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</div><div>2026年もヨガで充実した生活を</div><div>年末年始休業 2025年12月27日～2026年1月4日</div><div></div></div>						

5 Masayo	6 Yoshi	7 Harumi	8 SAYAKA	9 Yoshimi	10 Asami	11 Miki
<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>アロマ yoga</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>ウォールピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>NEW</div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>セルフメディケーション ヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>しなやかボディメイクピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>股関節から整えるヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>ビューティーヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>Morning flow</div><div>★★★</div></div>
<div><div>Risa</div></div>	<div><div>Yoshimi</div></div>	<div><div>Yoshi</div></div>	<div><div>Asami</div></div>	<div><div>Masayo</div></div>	<div><div>SAYAKA</div></div>	<div><div>Yoshi</div></div>
<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>呼吸法とやさしいパワーヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>リラク্সフローヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>Pilates×Cardio</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>ナイトヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>NEW</div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>デトックスフローヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>🌈 14:00~15:00</div><div>代謝アップピラティス</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌈 14:00~15:00</div><div>コアピラティス</div><div>★★</div></div>

12 Masayo	13 Yoshi	14 Harumi	15 SAYAKA	16 Yoshimi	17 Asami	18 Miki
<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>アロマ yoga</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>美脚メソッドピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>NEW</div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>セルフメディケーション ヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>しなやかボディメイクピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>股関節から整えるヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>ビューティーヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>Morning flow</div><div>★★★</div></div>
<div><div>Risa</div></div>	<div><div>Yoshimi</div></div>	<div><div>Yoshi</div></div>	<div><div>Asami</div></div>	<div><div>Risa</div></div>	<div><div>SAYAKA</div></div>	<div><div>Yoshi</div></div>
<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>呼吸法とやさしいパワーヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>リラク্সフローヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>Pilates×Cardio</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>ナイトヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>呼吸法とやさしいパワーヨガ代講</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌈 11:20~12:20</div><div>代謝アップピラティス</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌈 14:00~15:00</div><div>コアピラティス</div><div>★★</div></div>

19 Masayo	20 Yoshi	21 Harumi	22 SAYAKA	23 Yoshimi	24 Asami	25 Miki
<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>アロマ yoga</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>ウォールピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>NEW</div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>セルフメディケーション ヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>しなやかボディメイクピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>股関節から整えるヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>ビューティーヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>Morning flow</div><div>★★★</div></div>
<div><div>Risa</div></div>	<div><div>Yoshimi</div></div>	<div><div>Yoshi</div></div>	<div><div>Asami</div></div>	<div><div>Masayo</div></div>	<div><div>SAYAKA</div></div>	<div><div>Yoshi</div></div>
<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>呼吸法とやさしいパワーヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>リラク্সフローヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>Pilates×Cardio</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>ナイトヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>NEW</div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>デトックスフローヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>🌈 14:00~15:00</div><div>代謝アップピラティス</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌈 14:00~15:00</div><div>コアピラティス</div><div>★★</div></div>

26 Masayo	27 Yoshi	28 Harumi	29 SAYAKA	30 Yoshimi	31 Asami	
<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>アロマ yoga</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>ウォールピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>NEW</div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>セルフメディケーション ヨガ</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>しなやかボディメイクピラティス</div><div>★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>股関節から整えるヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>☀ 10:00~11:00</div><div>ビューティーヨガ</div><div>★★</div></div>	
<div><div>Risa</div></div>	<div><div>Yoshimi</div></div>	<div><div>Yoshi</div></div>	<div><div>Asami</div></div>	<div><div>Masayo</div></div>		
<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>呼吸法とやさしいパワーヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>リラク্সフローヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>Pilates×Cardio</div><div>★★★</div></div>	<div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>ナイトヨガ</div><div>★★★</div></div>	<div><div>NEW</div><div>🌙 19:30~20:30</div><div>デトックスフローヨガ</div><div>★★</div></div>		