

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	名限定	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
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★	10:30~12:00 ヨガトレーニング ボールを使ってエクササイズ&リリース～ ★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50~11:50 陰ヨガ ★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	ゆりえ	美絵
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 リラックスヨガ ★	19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	13:00~14:00 チャクラヨガ実践編 ～瞑想～ ★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	美絵
19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30~20:30 第13週目ナイトピラティス ★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★	14:20~15:20 ディープリラックスヨガ ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

12	13	14	15	16	17	18
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	ゆりえ	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
店舗定休日	10:30~12:00 ヨガトレーニング ボールを使ってエクササイズ&リリース～ ★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30~10:30 スローモーションフローヨガ ★★★	9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	ゆりえ	美絵	美絵	越智 織恵
10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50~12:20 リンパリラックスヨガ ★★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	美絵	美絵
13:00~14:00 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★	13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 リラックスヨガ ★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30~20:30 第2.5週目ストレッチボールピラティス ★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★	14:20~15:20 ディープリラックスヨガ ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

19	20	21	22	23	24	25
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★	10:30~12:00 ヨガトレーニング ボールを使ってエクササイズ&リリース～ ★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50~11:50 陰ヨガ ★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	澄香	美絵
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 リラックスヨガ ★	19:00~20:00 リングピラティス ★★★	13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	14:00~15:00 Pilates&Training with Elastiband® ★★★	13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30~20:30 第1.3週目ナイトピラティス ★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★	15:20~16:20 リラックスヨガ ★★	14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

26	27	28	29	30	31
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美
9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★	10:30~12:00 ヨガトレーニング ボールを使ってエクササイズ&リリース～ ★★★	9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	9:00~10:00 ストレッチボールピラティス代講 ★★	9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香
10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	14:30~15:30 誰でもできるベーシックピラティス ★★★	13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	10:50~11:50 陰ヨガ ★	10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	10:20~11:20 ゆるヨガ ★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	ゆりえ
18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	19:00~20:00 プロップスピラティス ★★★	13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	Workshop 冬に嬉しい、優しい解剖学～下半身編～WS(90分)
19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	20:50~21:50 リラックスヨガ ★	20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★	19:30~20:30 第6週目POPピラティス ★★★★★	20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★	13:00~14:30 冬に嬉しい、優しい解剖学～下半身編～WS(90分)