






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	 〇名限定	 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	人数限定のクラス（先着順）	女性限定のクラス	ストレッチボールを利用するクラス	オンラインのないクラス
※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	※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。	※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。	※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 リラクス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29

火30

水31

木1

金2

土3

日4




























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	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90 ～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 リラクスクスヨガ ★	 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1,3,5日 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 ディープリラクスクスヨガ ★★	 14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

12	13	14	15	16	17	18
店舗 定休日	澄香	小渡 亜沙美	ゆりえ	ゆりえ	小渡 亜沙美	越智 織恵
	 10:30~12:00 ヨガトレ90 ～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 スローモーショントラッキング ★★★★	 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 ★★★★
	宮崎 尚子	美絵	ゆりえ	美絵	スタジオ メンテナンス日	越智 織恵
	 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 ★★★★	～90分特別編～  10:50~12:20 リンパリラクスクスヨガ ★★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★★		 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
 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 ★★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
 14:20~15:20 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50~21:50 リラクスクスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第2,5,8日 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 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90 ～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 リラクスクスヨガ ★	 19:00~20:00 リンピラティス ★★★★	 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 先着 8名様限定 Pilates&Training with Elastiband® ★★★★	 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	澄香	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1,3,5日 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 リラクスクスヨガ ★★	 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90 ～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  13:00~14:30 冬に嬉しい、優しい解剖学 ～下半身編～WS (90分)	
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50~21:50 リラクスクスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第4,6日 POP ピラティス ★★★★★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		