

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 効果を出したいたい方におすすめ

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	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
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Yoshimi	Asami	Miki
☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀ 10:00~11:00 ウォールピラティス ★★	NEW セルフメディケーション ヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀ 10:00~11:00 股関節から整えるヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 ピューティーヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Asami	Masayo	SAYAKA	Yoshi
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★	🌈 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★

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

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

26	27	28	29	30	31	
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Miki	Asami	
☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀ 10:00~11:00 ウォールピラティス ★★	NEW セルフメディケーション ヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀ 10:00~11:00 「イマココ」代講に向かうヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 ピューティーヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Asami	Masayo	SAYAKA	Yoshi
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★	🌈 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★

26	27	28	29	30	31	
Masayo	Yoshi	Harumi	SAYAKA	Miki	Asami	
☀ 10:00~11:00 アロマ yoga ★★	☀ 10:00~11:00 ウォールピラティス ★★	NEW セルフメディケーション ヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 しなやかボディメイクピラティス ★★	☀ 10:00~11:00 「イマココ」代講に向かうヨガ ★★★	☀ 10:00~11:00 ピューティーヨガ ★★	☀ 10:00~11:00 Morning flow ★★★
Risa	Yoshimi	Yoshi	Asami	Masayo	SAYAKA	Yoshi
🌙 19:30~20:30 呼吸法とやさしいパワーヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 リラックスフローヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 Pilates×Cardio ★★★	🌙 19:30~20:30 ナイトヨガ ★★★	🌙 19:30~20:30 デトックスフローヨガ ★★	🌈 14:00~15:00 代謝アップピラティス ★★★	🌈 14:00~15:00 コアピラティス ★★