

1月

2026

クラス料金☆○★：**ドロップイン**☆マスタークラス(70-80分)&ピラティス(60分)¥2,000/○レギュラークラス75分¥1800/★エントリークラス&マタニティ・産後クラス75分¥1,700/坐禅会・夜坐会(60分) ¥500/**回数券**: 10回券¥16,000 (有効期限 6ヶ月/産後&マタニティ券は1年有効 パートナー割-100円)/5回券 ¥9,000 (4ヶ月) /65歳以上割引回数券15,000円 (6ヶ月)
 申込方法：レギュラークラスやクッキングクラス、ヨガイベントなどはスタジオHPからお申し込みください。
 ◆RYT200指導者養成講座、RYT300専門講座はスクールHPからお申し込みください →



スタジオHP



Official LINE



Instagram



スクールHP

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
1月～3月までの コミュニティクラス がはじまりました。 2025年10月にMatangi Yoga 指導者養成講座を修了したインストラクターによる70分のクラスです。 元気・ヨガ愛・個性あふれる6名の先生方が ビギナー向けの『やさしいヨガ』と、ヨガポーズを深めてデトックスを試みる『 ヨガベーシック 』を担当。 ご受講料は初回と2回目税込1100円。3回目からは税込1500円です。 回数券の方は1回1600円相当として、500円のキャッシュバックがございます。 新しいキャリアをスタートさせ意気込んでいる6名を応援する気持ちで、ぜひお気軽にご参加ください。				元旦 休業	休	🌕満月/休
4	5	6	7	8	9	10
☆9-10:15 季節の陰陽ヨガ YokoH/ ★10-11:15 マタニティ&産後ヨガ Ami ○10:45-12 はじめてのヨガ Emma	☆10:30-11:45 はじめてのヨガ YokoH ◆9-16:40 産後ヨガ指導者養成講座 Sachiko/ CC19:30-20:40 やさしいヨガ Haru	CC 9-10:10 ヨガベーシック Mika/ 20-21 夜坐の会 興福寺住職 西村恵学	◆13-16:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko ○17:30-18:45 デトックス in キャンドル Mayuki	☆8:45-10 アーサナ101 YokoH/ ☆10:30-11:45 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/ CC19:30-20:40 やさしいヨガ Ami ◆20:30-21:30 ヨーガスートラ講座 (オンライン) Mami & Ryoko	8-9:50 プライマリーレッド Sachiko ○19:45-21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	6-7:15 ほほえみ坐禅会/○7:45-9 やさしいパワーヨガ Kaori/ ★9-10:25 リラックスヨガ(85分) Keiko/★10:30-11:45 マタニティ&産後ヨガ Ami/ ☆19:30-20:45 ハタヨガフロー Sachiko
11	12	13	14	15	16	17
☆7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko/ ☆9-10:15 季節の陰陽ヨガ YokoH/○10:45-12 はじめてのヨガ Emma	祝 ☆7:30-8:45 呼吸を深めるデトックスヨガ Sachiko/☆10:30-11:45 はじめてのヨガ YokoH ◆9-16:40 産後ヨガ指導者養成講座 Sachiko/ CC 19:30-20:40 ヨガベーシック Sayoko		◆13-16:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko ★19:30-20:45 ハタヨガベーシック Chika	☆8:45-10 アーサナ101 YokoH/ CC 10:30-11:40 やさしいヨガ Miki ◆20:30-21:30 ヨーガスートラ講座 (オンライン) Mami & Ryoko	8-9:50 プライマリーレッド Sachiko ○19:45-21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	○7-8:15 やさしいパワーヨガ Kaori/ ★9:30-10:45 デトックスMao/★11-12:15 マタニティ&産後Mao/ ☆19:30-20:45 ハタヨガフロー Sachiko
18	19	20	21	22	23	24
興福禅寺新年檀家総会/6-7:15 ほほえみ坐禅会	●新月 ☆10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/ CC19:30-20:40 やさしいヨガ Haru	20-21 夜坐の会 興福寺住職 西村恵学	○20-21:15 デトックス in キャンドル Mayuki	☆8:45-10 アーサナ101 YokoH/ ☆11-12:15 アロマ陰陽ヨガ Sachiko/ CC 19:30-20:40 やさしいヨガ Ami/◆20:30-21:30 ヨーガスートラ講座 (オンライン) Mami & Ryoko	8-9:50 プライマリーレッド Sachiko/ ○19:45-21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	○7-8:15 やさしいパワーヨガ Kaori/ ★9-10:25 リラックスヨガ(85分) Keiko/ /★9:30-10:45 マタニティ&産後Mao/ ★11-12:15 デトックス Mao/CC 19:30-20:40 ヨガベーシック Mika
25	26	27	28	29	30	31
☆7:30-8:45 朝ヨガ Sachiko ☆9-10:15 季節の陰陽ヨガ YokoH/○10:45-12 はじめてのヨガ Emma/ CC 13-14:10 ヨガベーシック Kayo	☆10:15-11:30 はじめてのヨガ YokoH/ CC 19:30-20:40 ヨガベーシック Sayoko		○20-21:15 デトックス in キャンドル Mayuki	☆8:45-10 アーサナ101 YokoH/ CC 10:30-11:40 やさしいヨガ Miki/ CC 19:30-20:40 ヨガベーシック Mika ◆カンボジアリトリート (～2/4)	CC19:30-20:40 やさしいヨガ Haru	○7-8:15 やさしいパワーヨガ Kaori/ ○10-11:15 はじめてのヨガEmma/ ★10:30-11:45 マタニティ&産後ヨガ Ami/○19:30-20:45 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki