12月

2026

クラス料金：☆〇★：ドロップイン☆マスタークラス ￥2,000/〇レギュラークラス ¥1800/★エントリークラス＆マタニティ・産後クラス ￥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）/CC=**コミュニティークラス（¥1300）は、リラックスヨガ、体幹強化ヨガの2クラスがあります。３ヶ月限定のヨガの新米先生による元気なクラスです：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
29	30	1	2	3	4	5
		🔷京都南禅会館 ブラッシュアップ講座 10~12:30 呼吸法ブラッシュアップ Sachiko ◆9:30~16:30 陰ヨガ指導者養成講座Yoko/20~21 夜坐の会　西村惠学	◆9:30~12:30 呼吸法指導者養成講座 Sachiko/ 10~11 CC コミュニティークラス：リラックスヨガ Satomi（¥1300）	☆9~10 マットピラティス Sachiko/★10:30~11:45 からだとこころのいたわりヨガ Miki/19~20 バガヴァッドギーターオンライン講座 Ryoko 3/6	7-8:50 プライマリーレッド Sachiko/☆10-11:15 呼吸が深まるアロマヨガ Sachiko/〇19:45~21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	★7:30~8:45 理学療法士のセルフケアヨガ Ami/〇10:11:15 はじめてのヨガ Emma
6	7	8	9	10	11	12
6~7:15 ほほえみ坐禅会 Egaku/☆7:45~9 朝ヨガ Sachiko/午後 成道会	☆10-11:15 はじめてのヨガ YokoH/★19:30~20:45 美姿勢ヨガ Haru	🔷京都9:30~15:30 ボールをつかう整体ヨガを学ぼう：指導者向けバンメオ整体ヨガ入門講座　山内タエコ 2/2	🔵新月/☆10 ~11 マットピラティス Sachiko/★19:30~20:45 キャンドルリットヨガ Mika	★10:30~11:45 からだとこころのいたわりヨガ Miki	7-8:50 プライマリーレッド Sachiko/10~11:15 マタニティ・産後ヨガ Mika/〇19:45~21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	〇7-8:15 やさしいパワーヨガ Kaori/☆9:30~11マットピラティス Sachiko/17:30~18:30 CC：体幹強化のためのヨガ Maiya（¥1300）
13	14	15	16	17	18	19
☆7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/◆9:30~17 RYT200滋賀隔週日曜コース/☆9:30~:10:45 季節の陰陽ヨガ YokoH/11:20~12:20 CC：体幹強化のためのヨガ Maiya（¥1300）	☆10-11:15 はじめてのヨガ YokoH	20~21 夜坐の会　西村惠学	10~11 CC コミュニティークラス：リラックスヨガ Satomi（¥1300） ☆20~21 ヨーガニドラ（対面＆オンラインクラス: 60分、アーカイブ有) Sachiko	☆9~10 マットピラティス Sachiko/★10:30~11:45 からだとこころのいたわりヨガ Miki	7-8:50 プライマリーレッド Sachiko/10~11:15 マタニティ・産後ヨガ Sachiko/〇19:45~21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	6~7:15 ほほえみ坐禅会 Egaku/〇7:45-9:00 やさしいパワーヨガ Kaori/ 〇10:11:15 はじめてのヨガ Emma/
20	21	22	23	24	25	26
☆7:30~8:45 朝ヨガ Sachiko/◆9:30~17 RYT200滋賀隔週日曜コース/★9:40~11:05 リラックスヨガ (85分) Keiko/11:20~12:20 CC：体幹強化のためのヨガ Maiya（¥1300）/13:30~16 ブラッシュアップ講座：冬至を迎える陰ヨガ Yoko	☆10-11:15 はじめてのヨガ YokoH/★19:30~20:45 美姿勢ヨガ Haru	冬至🔷9:30~12 京都南禅会館 ブラッシュアップ講座：冬至を迎える陰ヨガと冬養生 Yoko	★19:30~20:45 キャンドルリットヨガ Mika	🟡満月19~21 禅寺クリスマスギャザリング：一年を振り返りサンカルパを立てるジャーナリング＆ポットラックパーティー	7-8:50 プライマリーレッド Sachiko/☆10-11:15 呼吸が深まるアロマヨガ Sachiko/〇19:45~21 デトックスヨガ in キャンドル Mayuki	〇7-8:15 やさしいパワーヨガ Kaori/ 〇10:11:15 はじめてのヨガ Emma/ /17:30~18:30 CC：体幹強化のためのヨガ Maiya（¥1300）/ ★19:30~20:45 理学療法士のセルフケアヨガ Ami
27	28	29	30	31	1	2
☆7:15~8:30 朝ヨガ Sachiko/8:45~11 マタンギシャウチャ（歳末大掃除/☆11:30~:12:45 季節の陰陽ヨガ YokoH◆13:30~16:00 理学療法士のアーサナを解剖『股関節の可動域を広げる』Ai and Sachiko	☆10-11:15 はじめてのヨガ YokoH/19:45~21 寝たままヨガでリラクゼーション (ストレッチ＆ヨーガニドラ) Mayuki	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	祝元旦 年始休業	年始休業