

2026年1月

M : momoko担当レッスン（火・木・日曜日） C : chihiro担当レッスン（月・水・金・土曜日）
 Y : yurika担当レッスン（金曜日夜） R : ryo担当レッスン（水曜日夜）
 レッスン強度の目安 ★…やさしい ★★…少しだけ頑張る！ ★★★…いっぱい動きたい！
 初心者の方は、★がおすすめです♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31 お休み	1 お休み	2 10:00 2026年/ヨガはじめレッスン (C) ★ 年末チケット～1/4まで	3 10:00 正月太り解消ヨガ (C) ★～★★	4 10:00 シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★★
5 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	6 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★	7	8 10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30 冷え対策ぬくもりヨガ (M) ★	9 10:00～11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 18:30 冬の夜ゆったりヨガ (Y) ★	10 9:00 季節の養生ケア（冬） (C) ★ 10:30 太陽礼拝＆リストラティブ (C)★ ★	11 9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:30 足から整える朝ヨガ (M)★
12 9:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★ 10:30～11:30[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★	13 10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	14 18:30 ベーシックヨガ(R) ★～★★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	15 10:00 シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	16 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★ 18:30 冬の夜ゆったりヨガ (Y) ★	17 8:00～9:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 9:30～10:30[60分クラス] ヨガと瞑想とシンギングボウル (C) ★～★★ 11:00～12:00[60分クラス] 太陽礼拝と静のバランスヨガ (R) ★★ 9:30～10:30[60分クラス] シャキッと目覚める動くヨガ (M) ★★ 11:00～12:00[60分クラス] ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★	18
●新月 19 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	20 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 夜の深呼吸と陰ヨガ (M) ★	21 10:00 ゆれる水曜日 (C) ★～★★ 18:30 リラックスヨガ（肩甲骨）(Y) ★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	22 10:00 足から整える朝ヨガ (M) ★★ 18:30 冷え対策ぬくもりヨガ (M) ★	23 10:00 ゆれる金曜日 (C) ★ 18:30 冬の夜ゆったりヨガ (Y) ★	24 9:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:30 足から整える朝ヨガ (M)★	25 9:00～10:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★～★★★ 10:30 月礼拝 (C) ★★★
26 10:00 月曜日のととのえヨガ (C) ★	27 10:00 ゆるめてめぐる肩リセットヨガ (M) ★ 18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	28 10:00～11:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 18:30 リラックスヨガ（肩甲骨）(R) ★ 20:45 online45分 おやすみ前のリラックスヨガ (C) ★	29 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★ 18:30 睡眠のためのスッキリヨガ (M) ★	30 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★ 19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	31 8:00～9:00[60分クラス] 呼吸とゆったり動くヨガ (Y) ★ 9:30～10:30[60分クラス] ゆるヨガ (C) ★ 11:00～12:00[60分クラス] ヨガのためのピラティス (C) ★★～★★★ 13:30～15:00 暮らしが整う 私と手帖のススメ	1