

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/ヨガはじめるレッスン（C） ★ 年末チケット～1/4まで	3 満月 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】 ヨガと瞑想とシンキングボウル（C） ★～★★★ 11:00～12:00【60分クラス】 太陽礼拝と静のバランスヨガ（R） ★★	18 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） ★
● 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 ゆるめる水曜日（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 ゆるめる金曜日（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