

2026年

1月

# ヨガスタジオatama

## レッスンカレンダー

【営業時間】クラス開始30分前～最終クラス終了時間  
【定休日】金曜日 【TEL】06-6484-6619

## 《お知らせ》

- ・新年は4日より営業します。2026年もよろしくお願い致します
- ・スタジオクラスは、**定員12名**です  
※ツールを使用するクラスや特別クラスなど一部例外もあります
- ・「おはよう朝ヨガ」は全会員様ご利用いただけます  
フルタイム会員様は同日、プラスもう1本受講も可能です
- ・4日は全会員様ご利用いただけます

月	
5	
13:30～14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ	
18:00～19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴	
19:30～20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聴	
12(祝)	
9:30～10:45(75分) モーニングアロマヨガ ★ Mami	
11:15～12:30(75分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	
14:00～15:30(90分) <b>先送りしない チャレンジ元年 新春▲ atamaで頭立ち</b> レベルフリー 未聴 ↑ Check! 全会員様参加OK	

火	
6	
10:30～11:45(75分) 美姿勢ヨガ ★～★★ なおこ	
18:00～19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
19:30～20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
12	
10:30～11:45(75分) バランスアップヨガ ★～★★ かほ ←NEW	
18:00～19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
19:30～20:30(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	

水	
7	
13:30～14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
15:15～16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
18:30～19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami	
20:00～21:00(60分) カラダ巡りヨガ ★★ Mami	
14	
13:30～14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane	
15:15～16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane	
18:30～19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami	
20:00～21:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★～★★ かほ ←NEW	

木	
8	
7:00～7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ ここ	
13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:20～19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	
19:45～20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
15	
13:30～15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi	
18:20～19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko	
19:45～20:45(60分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	

1日(木)～3日(土)
～年始休業～

4日は  
全てのクラス  
全会員様参加OK

土	
10	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ	
11:15～12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ	
14:00～15:15(75分) 自分にくつろぐヨガ ★ Yuko	
15	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
16	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
17	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
18	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
19	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
20	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
21	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
22	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
23	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
24	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
25	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
26	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
27	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
28	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
29	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
30	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	
31	
7:00～8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka	
9:30～10:45(75分) モーニングヨガ ★ Natsumi	
11:15～12:30(75分) ヴィンヤサヨガ ★★ Natsumi	
14:00～15:15(75分) アロマヨガ ★ Mami	

《イベント・特別クラス情報》  
12日(月・祝)14:00～15:30  
アーサナ体得シリーズ  
先送りしないチャレンジ元年  
新春▲ atamaで頭立ち



全会員様ご参加可能クラス  
レビューで応援！  
クラス後にレビューの送信  
いただけると励みになります♪

アシュタンガヨガ  
マイソールクラス  
土曜 7:00～8:30

10日 17日  
24日 31日 Taka

☆マイソールとは各自のペースで  
可能なところまで繰り返し  
練習するスタイルのクラスです  
☆全会員様及び一般の方、参加可能  
☆同日他のクラスと併せて参加も可

会員様参加費：各人初回無料

※6:30～8:30の間、入退室自由です  
始める時間、終わる時間は  
各自で決めていただけます

月
19
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
18:00~19:00(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴
19:30~20:30(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聴
26
13:30~14:45(75分) ポールストレッチ&ヨガ ★ ヒロ
18:00~19:00(60分) からだ整えヨガ ★★ 未聴
19:30~20:30(60分) 肩こり解消ヨガ ★ 未聴

火
20
10:30~11:45(75分) スタイルアップヨガ ★~★★ こころ
18:00~19:00(60分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
19:30~20:30(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
27
10:30~11:45(75分) バランスアップヨガ ★~★★ かほ ←NEW
18:00~19:00(60分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
19:30~20:30(60分) 陰ヨガ ★★ ayane

水
21
13:30~14:45(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
15:15~16:30(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami
28
13:30~14:45(75分) 骨盤調整ヨガ ★★ ayane
15:15~16:30(75分) リラックスのためのヨガ ★ ayane
18:30~19:30(60分) アロマヨガ ★ Mami

木
22
7:00~7:45(45分) おはよう朝ヨガ ★ Mami
13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
18:20~19:20(60分) スタイルアップヨガ ★★ こころ
29
13:30~15:00(90分) 陰ヨガ ★ Natsumi
18:20~19:20(60分) 季節のリフレッシュヨガ ★★ Yuko
31
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka

土
24
7:00~8:30(90分) アシュタンガヨガ ★★★ Taka
9:30~10:45(75分) モーニングヨガ ★ なおこ
11:15~12:30(75分) 美姿勢ヨガ ★★ なおこ
12:45~14:00(75分) 姿勢改善ヨガ ★★ Eri
25
9:00~10:15(75分) 睡眠の質を高めるヨガ ★ こころ
11:00~12:15(75分) アロマヨガ ★ Eri
12:45~14:00(75分) 全身すっきりピラティス ★~★★ ちあき

かんたん  
ネット予約  
予約カレンダー



予約管理はアプリが便利♪



お気に入り登録  
❤ ← 忘れずタップ

気軽な問合せや  
ネット予約の  
不具合時に  
便利なLINE  
友だち登録



### ≪運動量の目安≫

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初めての方から慣れてる方まで参加しやすい比較的易しい運動レベル
- ★★ 運動に慣れてきた方も、ちょっとステップアップしたい方も満足できる適度なレベル
- ★★~★★★ 少しチャレンジをしてみたい中級者向けレベル ⇒現在休止中
- ★★★★ 頑張りたい方向け、又は特定の流派や目的にフォーカスしたクラス

※運動量は目安です。どのクラスもご自身のできる範囲でご参加可能です◎

### ≪注意・お願い≫

- ・身体に不都合を感じた場合は、無理をせず担当インストラクターに相談ください
- ・レッスンの途中入退場はご遠慮ください
- ・必ずご予約のうえ参加ください。またキャンセルも事前連絡が必要です
- ・クラスは急遽変更(代行・休講)になる場合がございます ↑WEBスケジュールに反映されます
- ・レッスンのない時間は不在のこともありますので予めご連絡のうえお越しください