

# 2026年 3月 ヨガスケジュール

※クラスの受講は、1日2レッスンまでとなります

	1/日	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/土	8/日	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/土	15/日	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/土	22/日	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/土	29/日	30/月	31/火		
10:00	10:00~11:00 温活 ベーシック まゆ	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~11:00 エナジー ヨガ のぞみ			10:00~11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~11:00 背中美人 ヨガ はる	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと				10:00~11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 デトックス ヨガ まいこ	10:00~11:00 温活 ベーシック のぞみ	10:00~11:00 デトックス ヨガ なぎざ			10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~11:00 エナジー ヨガ りさ	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~11:00 温活 ストレッチ みさと			10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 温活 ベーシック けいな	10:00~11:00 エナジー ヨガ のぞみ	10:00~11:00 温活 ベーシック みさと		
11:00																																	
12:00	12:00~13:00 エナジー ヨガ まゆ	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 ベーシック みさと	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 ベーシック はる	12:00~13:00 やさしい バレトン さちえ	12:00~13:00 ポール ストレッチ みさと	休業日	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 ストレッチ さちえ	12:00~13:00 ウエストシェイプ ヨガ まいこ	12:00~13:00 エナジー ヨガ のぞみ	12:00~13:00 温活 ベーシック なぎざ			12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~13:00 温活 ベーシック りさ	12:00~13:00 温活 ストレッチ さちえ	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ベーシック みさと	12:00~13:00 やさしい ステップ さちえ	12:00~13:00 エナジー ヨガ けいな	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと		
13:00																																	
14:00	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム			14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム				14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム			14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム			14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム		
15:00																																	

# 2026年 4月 ヨガスケジュール

	1/水	2/木	3/金	4/土	5/日	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土	12/日	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土	19/日	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土	26/日	27/月	28/火	29/水	30/木		
10:00			10:00~11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~11:00 ウエストシェイプ ヨガ まいこ	10:00~11:00 温活 ベーシック けいな	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック なぎざ			10:00~11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 温活 ストレッチ さちえ	10:00~11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと			10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~11:00 デトックス ヨガ まいこ	10:00~11:00 背中美人 ヨガ はる	10:00~11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック みさと			10:00~11:00 エナジー ヨガ のぞみ	10:00~11:00 温活 ストレッチ さちえ	10:00~11:00 温活 ベーシック さちえ	10:00~11:00 デトックス ヨガ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~11:00 エナジー ヨガ けいな			
11:00																																
12:00	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 デトックス ヨガ まいこ	12:00~13:00 エナジー ヨガ けいな	12:00~13:00 温活 ベーシック みさと	12:00~13:00 エナジー ヨガ のぞみ	定休日	定休日	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~13:00 やさしい ステップ さちえ	12:00~13:00 温活 ベーシック さちえ	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 ベーシック みさと	定休日	定休日	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと	12:00~13:00 ウエストシェイプ ヨガ まいこ	12:00~13:00 温活 ベーシック はる	12:00~13:00 ポール ストレッチ みさと	12:00~13:00 デトックス ヨガ みさと	定休日	定休日	12:00~13:00 温活 ベーシック のぞみ	12:00~13:00 温活 ベーシック さちえ	12:00~13:00 やさしい バレトン さちえ	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~13:00 ポール ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 ベーシック けいな			
13:00																																
14:00			14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム			14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム			14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム			14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム	14:00~15:00 溶岩浴 タイム		
15:00																																

## ●ご利用のご案内

- ・受付はレッスン開始20分前からです。
- ・キャンセルの場合は1時間前に必ずご連絡ください。
- ・初回の方は説明などありますので開始30分前くらいにお越しください。
- ・悪天候、体調不良などやむを得ない事情で講師が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・4/29(水)は営業日です。

## ●自分のペースで通える

### お得な「マンスリープラン」

- 平日プラン 7,700円(税込) (上限月8回まで)
  - 全日プラン 9,800円(税込) (上限月8回まで)
- (バスタオル・ヨガマット付き)

## 溶岩浴タイム～遠赤外線やミネラル・マイナスイオンいっぱいのスタジオでリラックスタイム!!

60分 ¥1,950 (予約制)

- ・バスタオル2枚・フェイスタオル・ヨガマット・お水付き
- ・シャワールームあり
- ・レンタルウェアもご用意ございます(有料)



北海道札幌市中央区南一条西1丁目1-10  
aqua salon

ナチュの森 アクアサロン 0144-84-5961 北海道白老郡白老町虎杖浜 393-12 営業時間10:00~17:00 水・木定休日(祝日は営業)

クラス内容 運動量の目安 ヨガが初めての方は☆1つか☆2つのクラスがオススメです。

### ポールストレッチ

☆☆☆  
ゆったり動きたい方

最初にストレッチポールでやさしく体をほぐし、呼吸を深めてからゆったりとしたヨガを行ないます。

### 子宮温活ヨガ

☆☆☆  
女性のお悩みに

身体を芯からあたため、子宮周りを温めていきます。冷え性、生理のお悩み、妊活中、更年期、閉経後の健康維持、全ての女性の方に。

### 温活ストレッチ

☆☆☆  
ストレッチ+ヨガ

身体を温めながらじっくりストレッチをする事で筋肉の柔軟性を高め、体内の巡りをよくしていきます。

### エナジーヨガ

☆☆☆  
体を動かしたい方

体幹を意識し関節、筋肉にアプローチし、バランスのポーズや全身を大きく動かしていくエネルギッシュなクラスです。

### 温活ベーシック

☆☆☆  
基本のヨガ

マグマスタジオの特性を活かしながら無理なくヨガの基礎的なポーズを実践します。ヨガ初心者から上級者まで全ての方に適したクラスです。

### やさしいステップ

☆☆☆  
汗をかきたい方

当スタジオNo.1脂肪燃焼強化プログラム。ステップ台による有酸素運動とマグマ効果で確実に結果を残したい方に。運動強度レベルは弱～強まで対応します。

### デトックスヨガ

☆☆☆  
汗をかきたい方

座位を中心に身体をあたため、ねじりのポーズを多く行うことでデトックス効果をより促進していくクラス。汗を効果的にかきたい方に。

### やさしいバレトン

☆☆☆  
体を動かしたい方

NY発・体の外側&内側の筋力アップと柔軟性を高め全身を整えるプログラム。バランス感覚や集中力を向上しながら疲れにくいカラダ作りを目指します。

### ウエストシェイプヨガ

☆☆☆  
体のラインが気になる方

体背面を鍛えながらツイストすることで、ウエストシェイプ・くびれの復活を目指すクラス。「最近痩せにくくなった」と感じる方にもおすすめ。

### 背中美人ヨガ

☆☆☆  
姿勢、筋力が気になる方

ヨガに筋トレ要素を取り入れたプログラム。背筋、腹筋のバランスと柔軟性、肩甲骨の可動域を意識して動かすことで引き締まった美しい背中を目指すクラス。