

2026年 7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	31/金
10:00			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－シック みゆ	10:00~ 11:00 デトックス ヨ ガ みゆ	10:00~ 11:00 温活 ベ－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－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－シック みさと	10:00~ 11:00 温活 ベ－シック みゆ	10:00~ 11:00 デトックス ヨ ガ ゆか	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00~ 11:00 デトックス ベ－シック みさと		10:00~ 11:00 デトックス ヨ ガ ゆか	10:00~ 11:00 温活 ストレッチ さちえ	10:00~ 11:00 温活 ベ－シック さちえ	10:00~ 11:00 エナジー ヨ ガ みゆ	10:00~ 11:00 温活 ベ－シック みさと			10:00~ 11:00 温活 ストレッチ みさと	
11:00																															
12:00			12:00~ 13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00~ 13:00 温活 ベ－シック みさと	12:00~ 13:00 エナジー ヨ ガ みゆ	12:00~ 13:00 温活 ベ－シック みゆ	12:00~ 13:00 デトックス ヨ ガ なぎざ			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－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－シック みさと			12:00~ 13:00 デトックス ヨ ガ みさと	12:00~ 13:00 エナジー ヨ ガ みゆ	12:00~ 13:00 温活 ベ－シック ゆか	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			12:00~ 13:00 温活 ベ－シック ゆか	12:00~ 13:00 温活 ベ－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 ベ－シック みゆ	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
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 温活 ベ－シック のぞみ			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 エナジー ヨ ガ のぞみ	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。

● 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)



星条ハープスバネアグマスタジオ
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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

2026年 8月 ヨガスケジュール

	1/土	2/日	3/月	4/火	5/水	6/木	7/金	8/土	9/日	10/月	11/火	12/水	13/木	14/金	15/土	16/日	17/月	18/火	19/水	20/木	21/金	22/土	23/日	24/月	25/火	26/水	27/木	28/金	29/土	30/日	31/月								
10:00	10:00~11:00 エナジー ヨ ガ のぞみ	10:00~11:00 温活 ベーシック はる	10:00~11:00 ポール ストレッチ みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック なぎざ	定休日	定休日	10:00~11:00 温活 リフレッシュ みさと	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	定休日	10:00~11:00 デトックス ヨ ガ ゆか	10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	10:00~11:00 温活 ベーシック ゆか	10:00~11:00 エナジー ヨ ガ けいな	10:00~11:00 温活 ベーシック みさと	休業日	定休日	定休日	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 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	定休日	定休日	10:00~11:00 デトックス ヨ ガ ゆか	10:00~11:00 骨盤調整 みゆ	10:00~11:00 温活 ベーシック ゆか	10:00~11:00 温活 リフレッシュ みさと								
11:00																																							
12:00	12:00~13:00 温活 ベーシック のぞみ	12:00~13:00 背中美人 ヨ ガ はる	12:00~13:00 温活 ベーシック みさと	12:00~13:00 デトックス ヨ ガ なぎざ					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 さちえ	12:00~13:00 やさしい バレトン さちえ		12:00~13:00 温活 ベーシック みさと	12:00~13:00 温活 ストレッチ みさと	定休日	12:00~13:00 温活 ベーシック ゆか	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 ゆか	12:00~13:00 温活 ベーシック けいな	12:00~13:00 温活 リフレッシュ みさと	休業日	定休日			定休日	12:00~13:00 ストレッチ みさと	12:00~13:00 温活 やさしい ステップ さちえ	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 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 ゆか	12:00~13:00 温活 ベーシック みゆ	12:00~13:00 デトックス ヨ ガ ゆか	12:00~13:00 温活 ストレッチ 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 温活 ベーシック のぞみ			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	定休日	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	休業日	定休日	定休日	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 温活 ベーシック なぎざ	定休日	定休日	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ったり、休講となる場合があります。ご了承ください。
- ・温活リフレッシュフロー・骨盤調整ヨガが新しく登場！是非ご参加ください！

● 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)



星条ハープスバネアグマスタジオ
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。

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。

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。

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。

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。

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。

温活リフレッシュフロー ★★☆☆ リフレッシュしたい方

呼吸に合わせて流れるように全身を動かしていきます。
運動不足解消やストレス発散にもおすすめ。
心も身体もすっきり整えるクラス。

骨盤調整ヨガ ★★☆☆ 姿勢、バランスを整えたい方

骨盤周りをほぐしながら、姿勢や身体のバランスを整えていきます。疲れにくく、快適に動ける身体を目指すクラス。