

2026年 9月 ヨガスケジュール

	1/火	2/水	3/木	4/金	5/土	6/日	7/月	8/火	9/水	10/木	11/金	12/土	13/日	14/月	15/火	16/水	17/木	18/金	19/土	20/日	21/月	22/火	23/水	24/木	25/金	26/土	27/日	28/月	29/火	30/水
10:00	10:00～ 11:00			10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00			10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00			10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00		10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	
	温活 ストレッチ			温活 リフレッシュ フロー	温活 ベーシック	背中美人 ヨガ	温活 ストレッチ	温活 ベーシック			エナジー ヨガ	やさしい ステップ	温活 ストレッチ	デトックス ヨガ	ボール ストレッチ			温活 ストレッチ	エナジー ヨガ	温活 ベーシック	デトックス ヨガ	温活 ベーシック	温活 ストレッチ		デトックス ヨガ	温活 ストレッチ	温活 ベーシック	温活 リフレッシュ フロー	温活 ベーシック	
	みさと			みさと	のぞみ	はる	みさと	みさと			みさと	さちえ	さちえ	みさと	みさと			みさと	のぞみ	みゆ	みさと	みさと	みさと		ゆか	さちえ	さちえ	みさと	なぎさ	
11:00																														
12:00																														
	12:00～ 13:00			12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00			12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00			12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00		12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	
	温活 ベーシック			温活 ストレッチ	エナジー ヨガ	温活 ベーシック	デトックス ヨガ	ボール ストレッチ			温活 ベーシック	温活 ストレッチ	温活 ベーシック	エナジー ヨガ	温活 ストレッチ			温活 ベーシック	温活 ストレッチ	骨盤調整 ヨガ	温活 ストレッチ	温活 リフレッシュ フロー	ボール ストレッチ		温活 ベーシック	やさしい バレトン	温活 ストレッチ	温活 ベーシック	デトックス ヨガ	
	みさと			みさと	のぞみ	はる	みさと	みさと			みさと	さちえ	さちえ	みさと	みさと			みさと	のぞみ	みゆ	みさと	みさと	みさと		ゆか	さちえ	さちえ	みさと	なぎさ	
13:00																														
14:00																														
	14:00～ 15:00			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00		14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	
	溶岩浴			溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴			溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴			溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	
	タイム			タイム	タイム	タイム	まなみ	タイム			タイム	タイム	タイム	タイム	まなみ			タイム	タイム	タイム	タイム	タイム	タイム		タイム	タイム	タイム	タイム	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がありますので開始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となったり、休講になる場合がございます。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)



観水ハーブスパ マグマスタジオ
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つのクラスがおすすめです。

ポールストレッチ

★★★
ゆったり動きたい方

ストレッチポールで体をほぐし、呼吸を深め、から
ゆったりとしたヨガを行います。

エナジーヨガ

★★★
体を動かしたい方

体幹を意識しながら、関節、筋肉にアプローチするポーズを行います。
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

★★★
めぐりをよくしたい方

身体を温めながらじっくりストレッチをすることで、
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No1の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スタジオの効果で確実に結果を出
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すべ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
くいカラダづくりを目指します。

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促進して
いくクラス。効果的に汗をかきたい方に。

背中美人ヨガ

★★★
姿勢、筋力が気になる方

ヨガに筋トレの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。心もカラダもすっきり整えるクラス。

骨盤調整

★★★
バランスを整えたい方

骨盤周りをほぐしながら、姿勢や体のバランスを
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。