

2026年 10月 ヨガスケジュール

	1/木	2/金	3/土	4/日	5/月	6/火	7/水	8/木	9/金	10/土	11/日	12/月	13/火	14/水	15/木	16/金	17/土	18/日	19/月	20/火	21/水	22/木	23/金	24/土	25/日	26/月	27/火	28/水	29/木	30/金	31/土
10:00		10:00～ 11:00 温活 リフレッシュ フロー	10:00～ 11:00 温活 ストレッチ	10:00～ 11:00 デトックス ヨガ	10:00～ 11:00 温活 ベーシック	10:00～ 11:00 ボール ストレッチ			10:00～ 11:00 デトックス ヨガ	10:00～ 11:00 温活 ストレッチ	10:00～ 11:00 温活 ベーシック	10:00～ 11:00 エナジー ヨガ				10:00～ 11:00 温活 ストレッチ	10:00～ 11:00 温活 ベーシック	10:00～ 11:00 骨盤調整 ヨガ	10:00～ 11:00 温活 ストレッチ	10:00～ 11:00 温活 ベーシック		10:00～ 11:00 デトックス ヨガ	10:00～ 11:00 温活 ストレッチ	10:00～ 11:00 温活 ベーシック	10:00～ 11:00 骨盤調整 ヨガ	10:00～ 11:00 ボール ストレッチ			10:00～ 11:00 エナジー ヨガ	10:00～ 11:00 温活 ベーシック	
11:00		みさと	みさと	ゆか	みさと	みさと			みさと	さちえ	さちえ	のぞみ				みゆ	ゆか	みゆ	みゆ	みさと			みさと	さちえ	さちえ	みゆ	みさと			みさと	ゆか
12:00																															
	定休日	12:00～ 13:00 温活 ベーシック	12:00～ 13:00 エナジー ヨガ	12:00～ 13:00 温活 ベーシック	12:00～ 13:00 温活 リフレッシュ フロー	12:00～ 13:00 デトックス ヨガ	定休日	定休日	12:00～ 13:00 温活 ストレッチ	12:00～ 13:00 温活 ベーシック	12:00～ 13:00 やさしい バレトン	12:00～ 13:00 温活 ベーシック	休業日	定休日	定休日	12:00～ 13:00 骨盤調整 ヨガ	12:00～ 13:00 デトックス ヨガ	12:00～ 13:00 温活 ストレッチ	12:00～ 13:00 エナジー ヨガ	12:00～ 13:00 ボール ストレッチ	定休日	定休日	12:00～ 13:00 温活 リフレッシュ フロー	12:00～ 13:00 温活 ベーシック	12:00～ 13:00 やさしい ステップ	12:00～ 13:00 温活 ベーシック	12:00～ 13:00 温活 ストレッチ	定休日	定休日	12:00～ 13:00 温活 ベーシック	12:00～ 13:00 デトックス ヨガ
13:00		みさと	みさと	ゆか	みさと	みさと			みさと	さちえ	さちえ	のぞみ				みゆ	ゆか	みゆ	みゆ	みさと			みさと	さちえ	さちえ	みゆ	みさと			みさと	ゆか
14:00																															
		14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00 温活 ベーシック			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 温活 ベーシック			14:00～ 15:00	14:00～ 15:00
		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	温活 ベーシック			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	温活 ベーシック		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	温活 ベーシック			溶岩浴	溶岩浴
15:00		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	まなみ			タイム	タイム	タイム	タイム	まなみ			タイム	タイム

2026年 11月 ヨガスケジュール

	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										
10:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	定休日	定休日	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	休業日	休業日	定休日	定休日	休業日	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	定休日	定休日	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	定休日	定休日	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00	10:00～ 11:00										
骨盤調整 ヨガ	温活 ストレッチ	エナジー ヨガ	デトックス ヨガ			温活 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	温活 リフレッシュ フロー	温活 ベーシック	ボール ストレッチ			デトックス ヨガ	温活 ストレッチ	骨盤調整 ヨガ	デトックス ヨガ	温活 ベーシック			温活 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	温活 ストレッチ	温活 ベーシック	温活 ベーシック	温活 ベーシック	温活 ベーシック	温活 ベーシック	温活 ベーシック	温活 ベーシック	温活 ベーシック	温活 ベーシック
みゆ	みさと	みさと	みさと			みさと	みさと	みゆ						さちえ	さちえ	みさと	ゆか			みさと	のぞみ	みゆ	みゆ	みさと			みさと	さちえ	さちえ	みさと										
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	定休日	定休日	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	12:00～ 13:00	定休日	定休日	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 リフレッシュ フロー	デトックス ヨガ	ボール ストレッチ	温活 ベーシック	骨盤調整 ヨガ	温活 ベーシック	やさしい バレトン	温活 ストレッチ	デトックス ヨガ	温活 ストレッチ	エナジー ヨガ	温活 ベーシック	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 ステップ			エナジー ヨガ																				
みゆ	みさと	みさと	みさと	みさと	みさと	みゆ	さちえ	さちえ	みさと	ゆか	みさと	のぞみ	みゆ	みゆ	みさと	みさと	さちえ			さちえ	みさと																			
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	定休日	定休日	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	定休日	定休日	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00	14:00～ 15:00										
溶岩浴	温活 ベーシック	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	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴						
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	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	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																																								

●ご利用の案内

・受付はレッスン開始20分前からです。

・キャンセルやご予約の変更の際は、レッスン開始30分前までにご連絡をお願いいたします。

・初回の方は事前説明等がありますので、レッスン開始30分前にお越しください。

・悪天候や講師の体調不良など、やむを得ない事情により、担当講師の変更やレッスンを休講させていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。

●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) ※月8回まで受講いただけます

全日プラン 9,800円(税込) ※月8回まで受講いただけます

「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(要予約)

・バスタオル2枚・フェイスタオル・ヨガマット・お水付

・シャワールームあり

・レンタルウェア(有料)もご用意しております。

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丘393-12 営業時間 10:00～17:00 水・木 定休日(祝日は営業)

2026年 11月 ヨガスケジュール

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、呼吸を深めてから
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

☆☆☆
巡りをよくしたい方

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No.1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

座位を中心に身体を温め、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です。
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です。

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です。

骨盤調整ヨガ

☆☆☆
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です。