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 骨盤調整ヨガ みゆ	10:00〜11:00 温活 ストレッチ みさと	10:00〜11:00 エナジーヨガ みさと	定休日	定休日	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 みゆ	休業日	休業日	定休日	定休日	休業日	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 温活 リフレッシュフロー みさと	10:00〜11:00 温活 ベーシック ゆか	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 デトックスヨガ のぞみ	10:00〜11:00 温活 ストレッチ みゆ	10:00〜11:00 骨盤調整ヨガ みゆ	10:00〜11:00 デトックスヨガ みさと	定休日	定休日	10:00〜11:00 温活 ベーシック 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 温活 ストレッチ みさと
11:00																														
12:00	12:00〜13:00 温活 ベーシック みゆ	12:00〜13:00 温活 リフレッシュフロー みさと	12:00〜13:00 デトックスヨガ 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 みさと	12:00〜13:00 骨盤調整ヨガ みゆ						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 デトックスヨガ ゆか			12:00〜13:00 温活 ストレッチ みさと	12:00〜13:00 エナジーヨガ のぞみ	12:00〜13:00 温活 ベーシック みゆ	12:00〜13:00 温活 ストレッチ みゆ	12:00〜13:00 温活 リフレッシュフロー 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 さちえ	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 みさと
13:00																														
14:00	14:00〜15:00 溶岩浴 タイム	14:00〜15:00 温活 ベーシック まなみ	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 温活 ベーシック まなみ			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 温活 ベーシック まなみ			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
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く場合がございます。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浜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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。