



いつもスタジオHUMORをご利用頂き誠にありがとうございます。  
2026年もよろしくお願い致します。

2026年も日曜日や祝日は季節に合わせクラスや  
日頃登場しないインストラクターのクラスも引き続き開催いたします！  
ぜひお楽しみください♪

### 1月12日(月/祝)

9:00~10:00



新春アロマフロー  
運動強度 ★★

Yumiko Niwa ヨガ経験のある  
妊婦さんOK

10:30~11:30



スッキリデトックスピラティス  
運動強度 ★★~★★★

Mari

12:00~13:00



ゆったりハタヨーガ  
運動強度 ★~★★

Yumi Suzuki

### 1月18日(日)

9:00~10:15



アライメントフローヨガ  
運動強度 ★★~★★★

Nobuko ヨガ経験のある  
妊婦さんOK

10:30~11:30



不安や苦手クリアピラティス  
運動強度 ★★

aya

12:00~13:00



冬のボディメンテナンス  
運動強度 ★★

aya

### 1月25日(日)

9:00~10:00



温め・巡らす・冬のハタヨガ  
運動強度 ★★

Mayuko

10:30~11:30



首周り、肩こり改善ピラティス  
運動強度 ★~★★

Natsumi

12:00~13:00



呼吸で整うリラックスヨガ  
運動強度 ★

keiko

### 1月30日(金)

19:00~20:30



はじめてのファイブエレメンツヨガ  
～柔軟性を高めるための身体配置～

山本 俊朗

※1月30日(金)19:00からのクラスは上記特別  
レッスンに変更になります。

※ご予約は通常通りネット予約や受付でお申  
し出ください。

※こちらのクラスは、お持ちのチケット・月  
謝+1,000円の受講料が必要となります。

※受講料は当日お支払いください。