



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♪

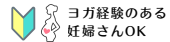
1月12日(月/祝)

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



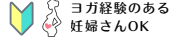
1月18日(日)

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 ★★

彩子



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



初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。