

# 3月

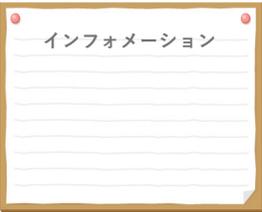
2026 | Marchi

## MITRA Yoga Studio Lesson schedule

● 満月 3月 3日 (火) 20:39

● 新月 3月19日 (木) 10:24

⚠️ レッスン開始 5分前 までに準備してお待ちください。



INFO

		MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
<b>10:30 ~ 11:30</b> (月~土) [入会体験枠あり]	[2日~7日] [16日~21日] [30日~31日]	朝ヨガ リフレッシュ	[3日・31日] <b>臓活ヨガ</b> <b>JUNKO</b> [17日] 陰陽ヨガ [10日・24日]	[出張レッスン]	ホルモンケアヨガ [5日] 美バレエヨガ	温石ヨガ	美姿勢ヨガ	<b>JUNKO</b> レッスン [(火) 3日・31日] <b>臓活ヨガ</b> [(月) 9日・23日] ペルヴィス®ワーク
	[9日~14日] [23日~28日]	癒しのアロマヨガ	デトックスヨガ <b>SAORI</b>	陰ヨガ	やさしい ハタヨガ	Mind Reset YOGA &. 瞑想	[14日・28日] ゆったりフローヨガ <b>JUNKO</b>	[(月) 30日・(土) 14日・28日] ゆったりフローヨガ [(月) 30日・(土) 14日・28日] 整えるワーク
<b>12:30 ~ 13:30</b>	第1・第3・第5 第2週・第4週	プライベート レッスン or プレミアム入会体験	プライベート レッスン or プレミアム入会体験	プライベート レッスン or プレミアム入会体験	プライベート レッスン or プレミアム入会体験	プライベート レッスン or プレミアム入会体験	肩甲骨 リリースヨガ [14日・28日] 整えるワーク <b>JUNKO</b>	[(月) 30日・(土) 14日・28日] ゆったりフローヨガ [(月) 30日・(土) 14日・28日] 整えるワーク
	第1・第3・第5 第2週・第4週	テラスヨガ [30日] 整えるワーク [9日・23日] ペルヴィス®ワーク <b>JUNKO</b>			肩甲骨 リリースヨガ ハタフロー		<b>14:00 ~ 17:00</b> プライベート レッスン or プレミアム入会体験	<b>SAORI</b> レッスン [(月) 9日・(木) 5日] 美バレエヨガ
<b>14:30 ~ 15:30</b> (月・木) [入会体験枠あり]	第1・第3・第5 第2週・第4週							
	第1・第3・第5 第2週・第4週	<b>16:30 ~ 18:30</b> プライベート レッスン or プレミアム入会体験	ホルモンケアヨガ 肩甲骨 リリースヨガ		<b>16:30 ~ 18:30</b> プライベート レッスン or プレミアム入会体験	温石ヨガ テラスヨガ		[(火) 10日・24日] デトックスヨガ [(金) 13日・27日] リフレッシュ アロマヨガ
<b>18:15 ~ 19:15</b> (火・金) グループクラス	(開始時間) 第1・第3・第5 第2週・第4週	<b>19:15 ~ 20:15</b> [2日・16日] <b>陰ヨガ</b> [30日] ゆったりフローヨガ	<b>20:00 ~ 21:00</b> 癒しのアロマヨガ [3日] Full Moon Yoga	<b>19:15 ~ 20:15</b> Mind Reset YOGA &. 瞑想 キャンドル ナイトヨガ	<b>19:15 ~ 20:00</b> ハタフロー 陰陽ヨガ	<b>20:00 ~ 21:00</b> 美姿勢ヨガ [13日・27日] リフレッシュアロマ <b>SAORI</b>	<b>特別レッスン</b> [(火) 3日 20:00] <b>Full Moon Yoga</b>	
	第1・第3・第5 第2週・第4週	ホルモンケアヨガ [9日] 美バレエヨガ	温石ヨガ					

営業開始: 10:00 (月~土)

営業終了: (火・金) 21:30 / (月・水・木) 21:00 / (土) 17:30

(定休日: 日曜日・祝日 12:00以降)

## インストラクター【 Nao 】

やさしい ハタヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	ゆったりした呼吸に合わせて、基本のポーズを無理なく丁寧にを行うクラス。体のこわばりをほぐし、心身のバランスを整えます。初心者の方や運動が苦手な方でも安心してご参加いただける、やさしい癒しのヨガです。
癒しの アロマヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	季節のアロマが香る空間で流れるように優しいヨガのアーサナを行いながら、心と身体のバランスを整え、前向きな気持ちにリフレッシュしていきます。
陰 ヨ ガ	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	一つのアーサナを長く保つことで自身の内側を観察し体だけではなく心も緩ませ、柔軟性を高め、リラックス効果をより深く体感することができます。
美姿勢ヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	体幹に働きかけながら、安定した美しいボディラインを作るのに効果的です。解剖学知識をベースに全身を調整し、安全かつ効果的に本来あるべき位置へ骨や筋肉を戻し、柔軟性と強さの可能性を広げます。ウエストや二の腕、ヒップなど気になる部位を引き締め理想の体を目指していきます。
朝ヨガ リフレッシュ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	朝のやわらかい動きで全身を目覚めさせ、呼吸とともに心身を軽く整えるクラス。滞った巡りを促し、1日の始まりを心地よくスタートできます。気分をリセットしたい方におすすめの朝ヨガです。
ヴィンヤサヨガ	癒し ★☆☆ 運動量 ★★☆☆	呼吸に合わせて流れるように体を動かすヨガ。程よい運動量で全身の代謝を高め、心身のエネルギーを整えます。動と静のバランスを感じながら、爽快感と集中力を引き出すクラスです。
Mind Reset YOGA & 瞑 想	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	無理のないアーサナ（ポーズ）で身体をストレスから解放し、さらに呼吸と瞑想で穏やかな心へと導いていきます。座って短い時間瞑想を練習していくクラス。
肩甲骨 リリースヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	固まりやすい肩甲骨まわりをやさしく動かし、緊張をほどくヨガ。可動域を広げることで肩こり・首こりを軽減し、姿勢もすっきり整えます。深い呼吸とともに上半身が軽くなる心地よさを感じてください。
陰 陽 ヨ ガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	身体の張力と骨格のバランスを整え、しなやかな安定感を引き出すヨガ。ゆったりとした動きで全身をつなげるように使い、無理なく姿勢改善やコアの安定をサポートします。心身が軽く整う、上質なメンテナンスタイムです。
ホルモンケアヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	ホルモンバランスや体調の変化が起こりやすい更年期。このクラスでは、自律神経を整える呼吸と、やさしく体をほぐすポーズを通して、心と体の土台を整えていきます。これから更年期を迎える方にもおすすめです。
疲労回復 リセットヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	忙しいビジネスパーソンのための疲労回復ヨガ。滞った血流と凝り固まった筋肉をゆるめ、頭の緊張をほどいて深くリラックス。心身を整え、翌日の活力を取り戻します。

## インストラクター【 JUNKO 】

臓活ヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	陰陽五行思想をベースに、自分自身のお腹（内臓）を「ヨガのポーズ」「呼吸」「マッサージ」で刺激を与え働きを高めていくヨガです。「感情は腑に宿る」と言われています。お腹（内臓）の巡りを整える事で心身の不調改善に繋がります。真の健康にアプローチをかけるヨガです
ペルヴィス® ワーク	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	筋膜を緩め、骨盤を中心に全身を整える簡単なワークを行う事で体の歪みやねじれを取り「ゼロポジション」に戻します。肩こりや腰痛、生理痛など女性特有の不調の緩和に繋がります。代謝も高まり内側の美しさも引き出されます
ゆったり ナイトヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	一日の終わりに、アロマに包まれながらゆっくり身体をほぐすナイトヨガ、深い呼吸で心身の緊張をゆるめ、疲れをリセットします。初心者の方も安心！ぐっすり眠りたい夜におすすめです
ゆったり フローヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	ゆったりとした呼吸に合わせて、流れるように動きます。日常のざわめきを手放し「ただ今を感じる」自分に集中することでヨガのあとに心地の良いリラックス感が得られます
整えるワーク	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	日々の生活で感じる痛みや滞りをストレッチ的な動きやマッサージなどで解き解く、和らげていくワークです。

## インストラクター【 SAORI 】

美バレエヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	バレエの優雅な動きとヨガの深い呼吸を融合した新しいボディワーク。体幹を鍛え、姿勢を整え、指先までしなやかに。バレエ未経験でも安心して始められるレッスンです。
デトックスヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	全身の巡りを良くして老廃物を排出するヨガ。「リンパ」「ツボ」「腸」をターゲットに刺激するマッサージやヨガの動きを行います。
リフレッシュ アロマヨガ	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	アロマの香りに包まれ、深呼吸を繰り返し、ゆったりと身体を動かしていきます。胸が開かれ、心身がリフレッシュする至福のひとときをお過ごしください。

## 【 期間限定クラス 】

Full Moon YOGA (満月に近い時間帯)	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	月の満ち欠けに寄り添いながら行うヨガで、ホルモンバランスを整え、心身を深くリラックス。むくみ解消にも効果的です。満月のエネルギーに包まれる特別な癒し時間をどうぞ。
キャンドルナイトヨガ (10月～6月限定)	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	キャンドルの灯りが揺らめくリズムを五感で感じながら行うリラックスヨガ。非日常的な空間はストレスの多い現代人の張り詰めている気持ちや不安を解きほぐし徐々に深い呼吸へと導いていきます。
テラスヨガ (3月～5月 / 9月～10月限定)	癒し ★★★ 運動量 ★★☆☆	心地よい外の空気を感じながら、開放的な空間でゆったりと体を動かすテラスヨガ。自然の光と風が呼吸を深め、心身をリフレッシュさせます。気分転換やリラックスに最適の癒し時間です。
温石ヨガ (1月～6月 / 10月～12月限定)	癒し ★★★ 運動量 ★☆☆	約50～60℃に温めた玄武岩のストーンで身体を深部からじんわり温め、こわばりをほどく癒しのヨガ。ストーンを置いたり滑らせることで血行と巡りを整え、自然なデトックスを促します。