

7月
2026 | July

MITRA Yoga Studio Lesson schedule

● 満月 7月29日（水）23:36
● 新月 7月14日（火）18:44

⚠️ レッスン開始 5分前 までに準備してお待ちください。

インフォメーション
[7/31(金)] 19:30～
特別限定クラス
音と静寂のメディテーション

📌 INFO

		MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:30～11:30 〔月～土〕 📌 [入会体験枠あり]	〔1日～4日〕 〔13日～18日〕 〔27日～31日〕	肩甲骨 リリースヨガ	〔14日・28日〕 デトックスヨガ SAORI	[出張レッスン]	美姿勢ヨガ	Mind Reset YOGA &. 瞑 想	〔4日・11日〕 朝ヨガリフレッシュ
	〔6日～11日〕 〔20日～25日〕	やさしい ハタヨガ	朝ヨガリフレッシュ	ハタフロー	陰 ヨ ガ	癒しのアロマヨガ	〔18日・25日〕 ペルヴィス®ワーク JUNKO
12:30～13:30	第1・第3・第5	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	〔4日・11日〕 ホルモンケアヨガ
	第2週・第4週						〔18日・25日〕 臓 活 ヨ ガ JUNKO
14:30～15:30 〔月・木〕 📌 [入会体験枠あり]	第1・第3・第5	癒しのアロマヨガ			陰 陽 ヨ ガ		14:00～17:00 プライベート レッスン
	第2週・第4週	陰 ヨ ガ			肩甲骨 リリースヨガ		
18:15～19:15 〔火・金〕 グループクラス	第1・第3・第5	16:30～18:30 プライベート レッスン or プレミアム入会体験	Mind Reset YOGA &. 瞑 想		16:30～18:30 プライベート レッスン or プレミアム入会体験	美姿勢ヨガ	[出張レッスン]
	第2週・第4週		やさしい ハタヨガ			ホルモンケアヨガ	
〔月～金〕 グループクラス 📌 [入会体験枠あり]	（開始時間）	19:15～20:15	20:00～21:00	19:15～20:15	19:15～20:15	20:00～21:00	[特別限定クラス] 〔31日〕(金) 19:30～ 音と静寂のメディテーション ※31日夜はこのクラスのみ開催
	第1・第3・第5	〔13日・27日〕 アロマめぐりヨガ JUNKO	肩甲骨 リリースヨガ	ハタフロー Full Moon Yoga (29日)	〔2日・16日・30日〕 アロマ リフレッシュヨガ SAORI	陰 ヨ ガ	
	第2週・第4週	陰 陽 ヨ ガ	癒しのアロマヨガ	〔8日・22日〕 ゆったりナイトヨガ JUNKO	〔9日・23日〕 クラシック Music flow SAORI	Mind Reset YOGA &. 瞑 想	

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【 <i>Nao</i> 】		
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。
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。
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、緊張をほぐくヨガ。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。
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。
ヒーリング メディテーション	癒 し ★★★ 運動量 ★☆☆	呼吸法と瞑想を取り入れながら、心と身体をやさしく整えていく癒しのクラスです。 静かに呼吸を感じながら心を落ち着かせることで、頭の中の緊張や疲れが少しずつほどけ、深い安らぎへと導かれていきます。 何もしない穏やかな時間の中で心にやさしい余白をつくり、ストレスを手放しながら、明日への活力を整えていきます。
[NEW] 音と静寂の メディテーション	癒 し ★★★ 運動量 ★☆☆	日々頑張った自分へ贈る、特別なご褒美の時間。クリスタルボウルのやさしい響きと、心地よい静寂に身を委ねながら、慌ただしい日常から少し離れ、自分自身と静かに向き合います。音が心をほどき、静寂が深い安らぎへと導く特別なひととき。

インストラクター【 <i>JUNKO</i> 】		
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身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。
アロマめぐりヨガ	癒 し ★★★ 運動量 ★☆☆	香りと呼吸で余分な緊張をそっと手放し、やさしい動きで巡りを整えていきます。内側の静けさと調和を取り戻すひとときに

インストラクター【 <i>SAORI</i> 】		
クラシック MUSIC Flow	癒 し ★★★ 運動量 ★★★	時代を超えて愛されるクラシックの調べに乗せて行うフローヨガ。バレエの優雅な動きも取り入れながら呼吸を深め、ポーズをよりしなやかに導きます。美しい姿勢づくりと、ヨガの「深い呼吸」によるリラックス効果を贅沢に組み合わせています。クラシック音楽に癒される上質なひとときをお過ごしください。
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ながら深い呼吸を繰り返し、ゆったりと身体を動かしていきます。呼吸と動きを連動させることで心身を整え、心も身体もすっきりと軽やかに。心地よく満たされる、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な癒し時間です。
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。