

10月

2026 | October

MITRA Yoga Studio Lesson schedule

● 満月 10月26日（月）13:12

● 新月 10月11日（日）0:51

⚠️ 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

INFO

		MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
10:30 ~ 11:30 〔月～土〕 [入会体験枠あり]	〔1日～3日〕 〔12日～17日〕 〔26日～31日〕	癒しのアロマヨガ	肩甲骨 リリースヨガ 〔20日〕 やさしいインナーケア SAORI	[出張レッスン]	Mind Reset YOGA &. 瞑 想	陰 ヨ ガ	〔3日・17日〕 アロマめぐりヨガ JUNKO	
	〔5日～10日〕 〔19日～24日〕	温石ヨガ	ホルモンケアヨガ 〔27日〕 やさしいインナーケア SAORI		やさしい ハタヨガ	朝ヨガ リフレッシュ	ハタフロー	
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	テラスヨガ	
	第2週・第4週						Mind Reset YOGA &. 瞑 想	
14:30 ~ 15:30 〔月・木〕 [入会体験枠あり]	第1・第3・第5	ハタフロー			美姿勢ヨガ		14:00 ~ 17:00 プライベートレッスン	
	第2週・第4週	陰 陽 ヨ ガ			ホルモンケアヨガ			
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	美姿勢ヨガ		16:30 ~ 18:30 プライベート レッスン or プレミアム入会体験	〔9日・23日〕 ペルヴィス®ワーク JUNKO		
	第2週・第4週		癒しのアロマヨガ			やさしい ハタヨガ		
〔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		
	第1・第3・第5	テラスヨガ	陰 陽 ヨ ガ	〔14日・28日〕 ゆったりナイトヨガ JUNKO	〔1日・15日・29日〕 リフレッシュアロマ SAORI	肩甲骨 リリースヨガ Full Moon Yoga (23日)		
	第2週・第4週	〔5日・19日〕 臓 活 ヨ ガ JUNKO	キャンドル ナイトヨガ	〔7日・21日〕 デトックス SAORI	温石ヨガ	陰 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）

MITRA CLASS GUIDE

MITRA Yoga Studio | class descriptions & intensity guide

会員各種コース

アドバンスコース（グループ×3回） | プレミアムコース（グループ×5回） | エグゼクティブコース（グループ×2回＋プライベート×1回）

ロイヤルコース（プライベート×2回） | プレミアムロイヤルコース（プライベート×4回）

Nao

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、やさしいポーズと呼吸を重ねます。心身のバランスを整え、前向きな気持ちへリフレッシュします。

ヒーリングメディテーション

癒し★★★ | 運動量★★☆

呼吸法と瞑想で心身の緊張をほぐし、深い安らぎへ導きます。静かな時間の中でストレスを手放し、心に余白をつくります。

陰ヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

一つのポーズを時間をかけて保ち、自分の内側を観察します。体と心をやるめ、柔軟性と深いリラクスを高めます。

Mind Reset YOGA & 瞑想



癒し★★☆ | 運動量★★☆

無理のないポーズで体の緊張をほぐし、呼吸と瞑想で穏やかな心へ導きます。短い瞑想を通して、自分らしさを取り戻します。

肩甲骨リリースヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

肩甲骨まわりをやさしく動かし、肩や首の緊張をほぐします。可動域と姿勢を整え、呼吸しやすい軽やかな上半身へ導きます。

美姿勢ヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

体幹に働きかけ、骨や筋肉を本来の位置へ整えます。姿勢とボディラインを整え、気になる部位を無理なく引き締めます。

朝ヨガリフレッシュ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

朝のやわらかな動きで全身を目覚めさせ、呼吸とともに心身を整えます。巡りを促し、軽やかな一日の始まりへ導きます。

やさしいハタヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

呼吸に合わせて基本のポーズを丁寧に行い、体のこわばりをほぐします。初心者の方にも安心の、やさしい癒しのヨガです。

ホルモンケアヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

自律神経を整える呼吸とやさしいポーズで、心と体の土台を整えます。更年期の揺らぎが気になる方にもおすすめです。

陰陽ヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★★

骨格と筋肉のバランスを整え、しなやかな安定感を引き出します。陰と陽の動きで姿勢を整え、コアの安定を促します。

JUNKO

ベルヴィス®ワーク

癒し★★★ | 運動量★★☆

筋膜をゆるめ、骨盤を中心に全身の歪みやねじれを整えます。肩や腰の不調をやわらげ、代謝と内側の美しさを引き出します。

ゆったりリナイトヨガ

癒し★★★ | 運動量★★☆

アロマに包まれながら体をゆっくりほぐし、深い呼吸で一日の緊張と疲れを手放します。心地よい眠りへ導く夜のヨガです。

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手放し、やさしい動きで巡りを整えます。内側の静けさを取り戻し、自然な回復力を高めます。

臓活ヨガ



癒し★★☆ | 運動量★★☆

陰陽五行をもとに、ポーズ・呼吸・マッサージでお腹を刺激します。内臓の巡りと働きを整え、心身の調子を高めます。

ゆったりフローヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

ゆったりした呼吸に合わせ、流れるように体を動かします。日常のざわめきを手放し、今の自分に集中して心身を整えます。

整えるワーク

癒し★★☆ | 運動量★★☆

ストレッチやマッサージで日常の痛みや滞りをほぐします。体のこりや歪みを整え、自律神経と心地よい眠りを支えます。

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体を動かし、心身を深くリラックス。ホルモンバランスと巡りを整える、満月の癒し時間です。

キャンドルナイトヨガ | 10月～6月限定

癒し★★★ | 運動量★★☆

揺めくキャンドルの灯りを感じながら行うリラックスヨガ。非日常の空間で緊張や不安をほぐし、穏やかな呼吸へ導きます。

テラスヨガ | 3月～5月／9月～10月限定

癒し★★☆ | 運動量★★☆

自然の光と風を感じる開放的な空間で、ゆったり体を動かします。呼吸を深め、心身を軽やかに整える季節限定クラスです。

温石ヨガ | 1～6月／10～12月限定

癒し★★★ | 運動量★★☆

温めた玄武岩のストーンで体をじんわり温め、こわばりをほぐします。ストーンを置いて滑らせ、巡りと心身を整えます。

SAORI

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、深い呼吸とゆったりした動きで心身を整えます。胸を開き、心も体もすっきり軽やかにします。

デトックスヨガ

癒し★★☆ | 運動量★★☆

リンパ・ツボ・腸を刺激するマッサージとヨガで、全身の巡りを高めます。代謝と内臓の働きを促し、冷えや便秘を整えます。

クラシック MUSIC Flow

癒し★★☆ | 運動量★★☆

クラシック音楽に乗せ、バレエの優雅な動きを取り入れます。呼吸を深め、美しい姿勢としなやかな動きへ導くフローヨガです。

やさしいインナーケアヨガ



癒し★★☆ | 運動量★★☆

骨盤底筋や自律神経を整え、冷えや疲れ、姿勢の乱れに働きかけます。深い呼吸とともに、心と体を内側から整えます。

特別クラス

KURASHIKI YOGA 【3・6・11月開催】

倉敷美観地区の新溪園で季節ごとに開催します。美しい庭園と四季の移ろいを感じながら、心地よくヨガを楽しむ特別クラスです。

音と静寂のメディテーション



癒し★★★ | 運動量★★☆

クリスタルボウルの響きで心を静め、身体の緊張をゆるめます。ヨガと音の余韻で呼吸を深め、心身を整えます。（新月：6・9・12月）