


時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 フローヨガ★★★	10:00~11:00分 マシンプラティス ほぐす美肩★★★ <small>定員数:8名</small>	10:00~10:45 股関節を温めるヨガ★	10:00~10:45 ゆるふわデトックスヨガ★	9:00~10:00 60分 パークヨガ in いこいの森公園 <small>※5日限定 イベントレッスン 雨天の場合スタジオにて実施いたします。</small>	9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★★	9:30~10:15 腸活ヨガ★
11:00	11:15~12:00 リラックスヨガ★	11:30~12:30 60分 マシンプラティス 魅せるバック&アームズ★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め靴下必須</small>	11:15~12:00 ダイエットフロー★★★	11:15~12:15 60分 腸すっきりヨガ★★★	12日(金) 休館日	10:45~11:30 リフレッシュヨガ★	10:45~11:45 60分 ウェルエイジングヨガ★★★ <small>※14日 ご予約済パーソナル</small>
12:00	12:30~13:15 美腸デトックスヨガ★★★	13:30~14:15 溶岩浴 <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small>	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 開脚を深めるヨガ★★★		12:15~13:00 フローヨガ★★★	12:30~13:15 デトックスヨガ★★★
13:00			14:00~14:45 スパインコントロールヨガ ★★★	14:00~14:45 からだほぐしヨガ★		13:30~14:15 ピギナーヨガ★	13:45~14:30 フローヨガ★★★
14:00	14:30~15:30 60分 マシンプラティス チェストオープン★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め靴下必須</small>	14:45~15:30 アグニヨガ★★★ <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small>	15:15~16:15 60分 肩こり改善ヨガ★	15:15~16:00 ホールでピラティス★★★ <small>定員数:11名</small>	15:30~16:30 60分 マシンプラティス ウエストシェイプ★★★ <small>定員数:6名</small>	14:45~15:30 Advance Yoga★★★ <small>定員数:11名</small>	15:00~15:45 快眠ヨガ★ <small>NEW</small>
15:00	16:00~17:00 60分 パーソナル 1週間前までに予約フォームにて ご予約下さい。 <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め靴下必須</small>	16:00~16:45 引き締めヨガ&ピラティス★★★ <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small>	16:45~17:30 溶岩浴	16:45~17:30 溶岩浴	17:00~18:00 マシンプラティス トータルボディメイク★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め靴下必須</small>	16:00~17:00 60分 ホールで遊ぶヨガ★★★	16:15~17:00 アンチエイジングヨガ★ <small>NEW</small>
16:00				18:00~18:45 溶岩浴	17:00~18:00 マシンプラティス トータルボディメイク★ <small>定員数:6名</small>		
17:00	18:45~19:45 60分 マシンプラティス 桃尻メイク★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め靴下必須</small>	19:15~20:00 リラックスヨガ★	19:15~20:00 からだ調整ヨガ★★★	19:15~20:00 美姿勢ヨガ★★★	18:30~19:30 60分 マシンプラティス チェストオープン★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め靴下必須</small>		
18:00	20:15~21:15 60分 マシンプラティス トータルボディメイク★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め靴下必須</small>	20:30~21:15 太陽礼拝★★★	20:30~21:15 リラックスヨガ★	20:30~21:15 体幹とバランスを鍛えるヨガ ★★★	20:00~21:00 60分 マシンプラティス バック&アームVer.2★★★ <small>定員数:6名</small>		
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

月~木 営業時間 9:30~22:00

営業時間 15:00~21:30

営業時間 9:00~17:30

イベントレッスン情報と
スタジオプログラムスケジュールは
こちらのQRコードからご確認いただけます。
※紙面でお持ち帰りの方はQRコードが
最新版となります。ご了承ください。



- ◎要予約のリフォーマーパーソナルレッスンは、1週間前までにご予約が入らなければグループピラティスリフォーマーレッスンへ変更になります。
- ◎他店舗会員様はマシンプラティスをご受講いただけません。
- ◎毎月第2金曜日は休館日です。
- 変更がある月は、店舗ホームページ「会員様へのお知らせ」にてご確認いただけます。

オアシス表示
¥ → 有料プログラム
★ → プロジェクターレッスン

Aroma day ~ティートリー~
4日(木) 9日(火) 14日(日)
20日(土) 24日(水)
※上記日曜はすべてのプログラムが対象です

レッスン強度
強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級

レッスン開始の20分前から5分前までににご来店いただき、発券をお済ませください。
定員数が変更になるレッスンもございます。
ピラティスリフォーマーレッスンは湿度低め・温度低め設定です。

2026 NEW INSTRUCTOR



nanae

インストラクター



- 得意とするレッスン
骨盤調整ヨガ
リラクソヨガ
パワーヨガ
- 一言コメント
ご一緒に体と心を整えていきましょう♪

itsuku

インストラクター



- 得意とするLESSON
小柄ですが、いつもパワフルと良く言われます！
パワーヨガやヴィンヤサ系レッスンが得意です。
わかりやすい解説を心がけています。
- 一言コメント
30代から始めたヨガですがあっという間に
アラフィフな先生になってしまいました（笑）
日々いろいろあると思いますが、ヨガでは非
心も身体もスッキリされて欲しいです♪

kumi

インストラクター



- 得意とするレッスン
フローヨガ
- 一言コメント
呼吸との連動を意識しながら、
45分間自分だけに 向き合える贅沢な時間を
いっしょに楽しみませんか？
丁寧に分かりやすく伝えることを意識
しています！是非ご参加ください♪

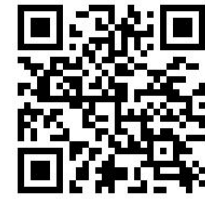
yuka

インストラクター



- 得意とするレッスン
ハタヨガベーシック
アシュタンガヨガ指導資格
マインドフルネスメディテーション瞑想指導
リストラティブヨガ
小顔ヨガフェイシャルヨガ
経絡アロマセラピスト
ピラティス、歌うヨガ、バクティヨガ
- 一言コメント
ヨガで、毎日を、楽しく笑顔に♪
一息一息、呼吸大切に丁寧に♡
一緒にヨガを楽しんでいきましょう！

6月
スタッフ不在時間はこちら



不在営業時は対面での対応ができません
ご了承ください

様々なレッスンにご参加して
一緒に楽しく身体を動かしましょう♪



Arroma Day

アロマの香りを楽しみながら
一緒にヨガをしましょう♪

香り：ティートリー

---日程---

4日(木)・9日(火)・14日(日)

20日(土)・24日(水)

上記日程は終日スタジオでアロマを焚いています♪



6月プロジェクトーヨガ

テーマ

虹



6日(土)	14:45~	Advance Yoga★★★
17日(水)	12:45~	溶岩浴
22日(月)	12:30~	美腸デトックスヨガ★★

Park Yoga

パークヨガ in 西東京いこいの森公園



朝の日差しを浴びながら、
芝生の上で気持ちよくヨガしませんか？
パークヨガ、参加者募集中！
お友達、ご家族もご参加いただけます♪



講師：MIDORI

2026年6月5日(金)

9:00～10:00 (受付8:40～)

in 西東京いこいの森公園

原っぱ広場

参加料：無料

回数消化無し！

持ち物

飲み物、タオル、動きやすい服装、日焼け止め、虫よけなど
※着替える場所はありません。
※ヨガマットは無料でお貸しいたします。

定員

10名

予約

会員様：アプリからご予約
非会員様：店頭または当館HPお問い合わせフォームよりご予約
※スタッフ不在時間は店頭での受付が不可となります。予めご了承ください。

雨天時

当館溶岩スタジオにて開催いたします。
(当日8時に公式LINEにて配信いたしますので友だち登録をお願いいたします。)



問い合わせフォーム



スタッフ不在時間



当館公式LINE

パークヨガ

西東京いこいの森公園

6/5 金 9:00~10:00



レッスン開催場所
原っぱ広場

参加
無料

正門を直進



ストーンサークルを直進



奥の方まで進んでいただき
大きな木が目印！



原っぱ広場

西東京いこいの森公園

〒188-0002 東京都西東京市緑町3丁目2-2

☆バスでお越しの方☆

西武池袋線「ひばりヶ丘駅」下車南口バス乗り場
「武蔵境駅行き（谷戸経由）」→「谷戸小学校」下車
「田無駅行き（谷戸経由）」→「谷戸小学校」下車

☆お車/自転車でお越しの方☆

【有料駐車場】

・台数：22台 ・時間：9：00～19：00 ・料金：2時間まで300円、以降1時間毎150円

●駐輪場

・東側駐輪場及び西側駐輪場をご利用ください。

公園の詳細は
こちら



7月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

6.15まで

【申し込み方法】

フロント・メール

【料金】

60分 ¥6,600 (税込み)
1回消化なし

カウンセリングをもとにマンツーマンでレッスンをおこないます。
普段のレッスンでは聞けないことやリクエスト等
お気軽にご相談ください。

kaori

