





























































(2025.2.1 時点 (随時更新予定))

レッスンスケジュール

■ 実技 ■ 座学 ■ 特別

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
					 9:00- 60 ミドル世代に向けた筋調整ヨガ 中井 まゆみ	 8:00- 60 クンダリーニアウエイキングヨガ Maiko
					 14:00- 60 バスタオル1枚で！筋膜リリースヨガ Miwa	 10:00- 60 肩甲骨の可動域を広げるヨガ 小林 尚史
						 13:00- 75 痛みから遠ざかる峯岸のフロー 峯岸 道子
3	4	5	6	7	8	9
 9:30- 60 フローヨガ&ストレッチ 佐久間 涼子	 15:00- 90 人の心に響くデザインの基礎とコツ 竹田 清美	 10:00- 90 風呂敷を使ったヨガ ARICA	 10:00- 60 “瞑想っていいなあ”と感じるクラス 佐藤 ゴウ	 10:00- 60 今更聞けない!? 横隔膜動作の感じ方 大貫 崇	 11:00- 60 アヒムサーについて深まる 永井 由香	 13:00- 60 ヨガの歴史で考えるヨガ 永井 由香
 13:00- 60 椅子を使ったアクセシブルヨガ&ヨガニードラ サントーシマ香		 14:00- 60 心も表情もほぐれる顔ヨガ 石川 ななこ		 13:30- 60 イシュタヨガ - ツイストを深める - 三枝 純子	 14:00- 60 キッズヨガヴィンヤサフロー 片岡 まり子	 16:00- 60 背骨の揺らぎを取り戻す 山本 邦子
		 20:00- 60 初めてのアシュタンガヨガ ケンハラクマ			 17:00- 60 アシュタンガヨガ入門 ヨーコ・フジワラ	 21:30- 60 Joker Style Yoga- 守 - 浅野 佑介
10	11	12	13	14	15	16
 10:00- 60 初めてのアーユルヴェーダ 浅見 賢司	 10:00- 60 マインドフルネスヨガ&瞑想 松島 幸恵	 10:00- 75 ヨガ数秘学入門クラス タイラー・モンガン	 10:00- 60 中井まゆみによるヨガ哲学 中井 まゆみ	 18:00- 60 ジャーナリングと慈悲の瞑想 トンプソン浩美 Kitty	 8:00- 60 土曜朝のハタヨガベーシック ケンハラクマ	 11:00- 90 アイアンガーヨガ入門 柳生直子
 14:00- 60 表情豊かになる! きらきら顔ヨガ 稲垣 良子	 13:30- 60 イシュタヨガ-アヒムサーマック久美子	 14:30- 60 Base ヨガ Maki	 13:30- 60 医学博士から学ぶ4つの幸せホルモン 有田 秀穂		 18:00- 60 内臓マッサージヨガ(食前編) 林 美華	 14:00- 60 セルフラブ瞑想 Dr. マヘシュ
 21:00- 60 快眠ヨガ ケンハラクマ	 18:30- 120 自分の強みの見つけ方 酒造 博明 (MIKIZO)	 21:00- 60 瞑想講座・満月スペシャル ケンハラクマ			 19:00- 90 「実は見えてない自分」を見つける 小野 龍光	
17	18	19	20	21	22	23
 9:30- 60 フローヨガ&ストレッチ 佐久間 涼子	 11:00- 90 アシュタンガヨガのはじめ方と続け方 清水 誠也	 14:00- 60 イシュタヨガ一前屈を深めるー 丸山 沙樹	 10:00- 60 ヨガ・ピラティスの医学的エビデンスを知る 本橋 恵美	 14:30- 60 イシュタヨガ一後屈を深めるー こばやし ともこ	 10:30- 60 チェアヨガ体験クラス 山田 いずみ	 15:00- 60 YogiArts Basics ダンカン・ウォン
 11:00- 60 0から始めるヨガ解剖学 Miwa			 13:30- 60 五感を癒すナーダヨーガ 福田 真理	 20:30- 60 お休み前のYin(陰)ヨガ Maiko	 13:00- 90 ラージャヨガスワミ・クリシュナブラー・ナナンダ	 17:00- 60 徹底解説「究極のBandha」 ヨーコ・フジワラ
					 15:00- 60 令和の陰ヨガ 濱田 さやか	 21:30- 60 Joker Style Yoga- 守 - 浅野 佑介
24	25	26	27	28		
 10:00- 60 女性のためのセルフケアヨガ 矢島 佳奈子	 10:00- 60 親子・パートナーお悩み相談室 片岡 まり子	 10:00- 60 顔ぐせリセット! ハッピー顔ヨガ 柴田 彩	 10:00- 60 栄養の専門家が語る「添加物、の秘密」 岩崎 真宏	 8:30- 90 美しすぎる太陽礼拝 ヨーコ・フジワラ		
 13:00- 90 マインドラボ タイラー・モンガン	 12:00- 60 ヨガの神様のオモシロ話 永井 由香	 21:30- 60 寝る前のリストラティブヨガ ティアン・アラン				
 18:30- 120 ヨガ業界の過去・現在・未来 酒造 博明 (MIKIZO)						

2 ページ目 には特別企画に関する情報が満載です! >>>

(2025.2.1時点 (随時更新予定))

特別イベント

実技 座学 特別 エリア スタッフ

<p>3月 15:00- 60</p> <p>YOGABONDでMIKIZOに聞け！ ヨガの現場お悩み相談室 酒造 博明 (MIKIZO)</p>	<p>6木 14:00- 60</p> <p>温故知新 日本のヨガの時代を繋いだ3名による鼎談 ケン ハラクマ 柳生直子 マック久美子</p>	<p>6木 19:00- 90</p> <p>ヨガで横のつながりを 作ろう！ エリアボンド (北海道・東北)</p>	<p>8土 20:00- 60</p> <p>スタッフボンド かめこの部屋 #音楽フェス ロック好き 集まれ かめこ</p>
<p>10月 18:30- 90</p> <p>ヨガで横のつながりを 作ろう！ エリアボンド (中部)</p>	<p>11火 15:00- 90</p> <p>プロデザイナーが 疑問に答える！ デザイン・SNS等 のお悩み相談会 竹田 清美 酒造 博明 他</p>	<p>13木 15:00- 90</p> <p>ヨガジャーナル コラボ企画 ヨガ講師たちが ズバリ回答！ ヨガの疑問Q&A 古川久美子 他</p>	<p>13木 19:00- 90</p> <p>ヨガで横のつながりを 作ろう！ エリアボンド (近畿・中国・四国)</p>
<p>14金 10:00- 90</p> <p>yogisコラボ企画 身体が変わる！ 快適な後屈に向けた ダーマフロー [オールレベル] 山口 陽平</p>	<p>15土 19:30- 60</p> <p>スタッフボンド べーの部屋 #神社仏閣 好きな人と 繋がりたい 米田 早織</p>	<p>17月 13:00- 60</p> <p>アシュタンガヨガの これまでと これから ケン ハラクマ ヨーコ・フジワラ 清水 誠也</p>	<p>17月 20:00- 60</p> <p>スタッフボンド さくらの部屋 #私の推し食材& 推し調味料 さくら</p>
<p>19水 15:30- 90</p> <p>オハナスマイル ヨガスタジオ企画 オハナスマイル ポンドリレー オハナスマイル 講師陣</p>	<p>19水 19:00- 90</p> <p>ヨガ業界の これからと ヨガの仕事の 可能性 橋村 伸也 酒造 博明 (MIKIZO)</p>	<p>20木 19:00- 90</p> <p>ヨガで横の つながりを 作ろう！ エリアボンド (九州・沖縄)</p>	<p>21金 12:00- 60</p> <p>「経営者として」 ヨガ業界で17年 生き残るには 酒造 博明 (MIKIZO)</p>
<p>22土 20:00- 60</p> <p>スタッフボンド なおこの部屋 #オンライン ねこ集会 なおこ</p>	<p>23日 18:30- 90</p> <p>ヨガで横の つながりを 作ろう！ エリアボンド (関東)</p>	<p>25火 19:00- 60</p> <p>スタッフボンド ことみの部屋 #お部屋は心の鏡 ~掃除で整える 内と外~ 石本 琴美</p>	<p>27木 12:00- 60</p> <p>サントーシマ香× Maiko特別対談 「あなたにとって ヨガとは？」 サントーシマ香 Maiko</p>
<p>27木 14:00- 90</p> <p>両立できる！ 生徒さん満足度と レッスン単価を 上げる方法！ GMO 趣味なび 代表 伊東 祐輔</p>	<p>27木 19:30- 60</p> <p>スタッフボンド まあこの部屋 #不思議体験 シェア会 小野 雅子</p>	<p>28金 17:00- 60</p> <p>閉会式 酒造 博明 (MIKIZO)</p>	

- すべてのクラスはオンライン (Zoom) で開催されます。
 - 本イベントでは、今この瞬間と一緒に共有することを目的としているため、アーカイブ (録画受講) の提供はありません。
 - 受け放題は、お申し込みいただいたご本人様のみがご利用いただけます。Zoom URL の第三者への共有や、複数名でのご参加はお控えください。
 - 端末上での名前表示は、お申し込み時お名前がわかるように入力をお願いします。
 - 本イベントは「繋がり」を大切にする主旨のもと、基本的には画面オンでのご参加をお願いしています。
- しかし、参加人数が多くなりますとインターネット回線に支障が出ること株式会社 Zoom より報告されておりますため、参加人数次第では、画面オフにご協力いただく場合がございますのであらかじめご了承下さい。
- 講座の録音・録画はお断りさせて頂いております。