

# 2026年3月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 15:00 股関節ヨガ TOMO	2 10:00 骨盤底ヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	3 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	4 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 骨盤底ヨガ TOMO	5 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:30 低空エアリアル TOMO	6 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 17:30 ヴィンヤサ TOMO 19:00 リラックス TOMO	7 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
8 15:00 ハタヨガ TOMO	9 10:00 骨盤底ヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	10 10:00 地味ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	11 10:00 ヴィンヤサ TOMO 17:30 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	12 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 股関節ヨガ TOMO	13 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	14 10:00 ハタヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
15 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO	16 10:00 骨盤底ヨガ TOMO 19:00 リラックスフロー MOE	17 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	18 -	19 10:00 セルフストレッチ MOE 18:00 ハタヨガ TOMO 19:30 低空エアリアル TOMO	20 10:00 地味ヨガ TOMO 17:30 地味ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	21 10:00 股関節ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
22 15:00 骨盤底ヨガ TOMO	23 10:00 骨盤底ヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	24 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO	25 10:00 ヴィンヤサ TOMO 17:30 ハタヨガ TOMO 19:00 肩甲骨ヨガ TOMO	26 10:00 セルフストレッチ MOE 18:00 骨盤底ヨガ TOMO	27 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	28 10:00 ヴィンヤサ TOMO -
29 養成講座	30 10:00 地味ヨガ TOMO 19:00 季節のアーユルヴェーダ MOE	31 -				

- ・アーユルヴェーダヨガ→お好みのオイルorクリームとバスタオルをお持ちください
- ・月額プランはご自身のタイミングから1ヶ月！(お休みに被
- ・小学生以下無料！中学生2割引き！
- ・星座割引！(魚座✕の方申告してください✨)



Price-  
IntiYoga

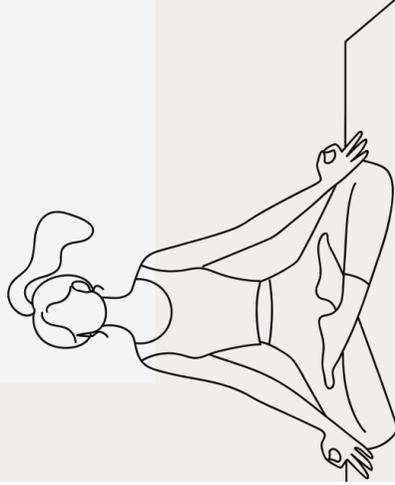
東京都八丈島八丈町三根4404-2  
070-2619-5945

※2026年4月より価格を改定いたします。

## ドロップイン

床ヨガ1回	3,000
エアリアルヨガ1回	4,000

※どちらでもレンタルマット込み



## チケット

床ヨガ3回	5,500
床ヨガ5回	8,500
エアリアルヨガ3回	8,500
エアリアルヨガ5回	12,500

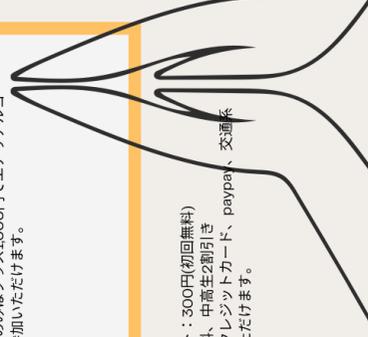
※有効期限1年  
※床ヨガチケットはプラス1,000円でエアリアルヨガにご参加いただけます。

## 通い放題/月

床ヨガのみ	10,000
エアリアルのみ	12,500
共通	15,000

※床ヨガのみはプラス1,000円でエアリアルヨガにご参加いただけます。

レンタルマット：300円(初回無料)  
小学生以下無料、中学生2割引  
しませほ通貨、クレジットカード、paypay、交通系  
などご利用いただけます。



Class-  
IntiYoga

## アライメント矯正

体の使い方を丁寧に学ぶことで適切な筋肉にアプローチします。骨の構造は筋肉が作っているため、適切な筋肉へアプローチすることが正しい骨格に整えるのに必要不可欠です。

---  
ハタヨガ、肩甲骨ヨガ、股関節ヨガ、地味ヨガ、骨盤底ヨガなど

## 動を楽しむ

動く瞑想とも言われる動のヨガ。動きに集中することが一番の目的なので、思考が忙しくなっている人におすすめ。運動量はクラスにより異なるのでお問い合わせください。

---  
ヴィンヤサ、easyヨガ、リフレッシュフロー、リラクゼーションなど

## マインドヨガ

心にアプローチするマインドヨガ。心が楽になることや普段の思考のあり方など、体を通して心アプローチしていくヨガ。

---  
リラクゼーションヨガ、バクティフローヨガ、アーユルヴェーダヨガなど

## エアリアル

布を使って空中を楽しむんだり、布のサポートにより気持ちよく伸びたり、力を抜いてリラックスしたり。体を預けることにより、体の使い方が上手になり、床ヨガのポーズもグンと深まります。逆さまになるので血圧トラブルがある方はご注意ください。

---  
低空エアリアルでは逆さまにならないのでどなたでもご参加いただけます。

## マタニティ

妊婦さん対応しています。どのクラスも1クラス1,000円。クラスによって向き不向きがありますが、よろしければお気軽にお問い合わせください。



公式LINE→  
月に一度スケジュールなどのお知らせをしています。  
ご予約もこちらからできます。