

# 2026年5月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 17:30 肩甲骨ヨガ T 19:00 リラックス T	2 10:00 骨盤底ヨガ T 17:30 エアリアル T
3 15:00 股関節ヨガ T	4 17:30 ヴィンヤサ T 19:00 骨盤底ヨガ T	5 17:30 エアリアル T 19:00 肩甲骨ヨガ T	6 10:00 股関節ヨガ T 17:30 骨盤底ヨガ T 19:00 肩甲骨ヨガ T	7 17:30 セルフストレッチ M 19:00 低空エアリアル T	8 17:30 ハタヨガ T 19:00 リラックス T	9 10:00 肩甲骨ヨガ T 17:30 エアリアル T
10 15:00 地味ヨガ T	11 17:30 肩甲骨ヨガ T 19:00 リラックスフロー M	12 17:30 エアリアル T 19:00 股関節ヨガ T	13 10:00 肩甲骨ヨガ T 17:30 股関節ヨガ T 19:00 ヴィンヤサ T	14 17:30 リラックス M 19:00 低空エアリアル T	15 17:30 股関節ヨガ T 19:00 リラックス T	16 10:00 ハタヨガ T 17:30 エアリアル T
17 10:00 骨盤底ヨガ T	18 17:30 ハタヨガ T 19:00 股関節ヨガ T	19 17:30 エアリアル T 19:00 ヴィンヤサ T	20 10:00 地味ヨガ T 17:30 地味ヨガ T 19:00 地味ヨガ T	21 17:30 ハタヨガ T 19:00 低空エアリアル T	22 17:30 骨盤底ヨガ T 19:00 リラックス T	23 10:00 股関節ヨガ T 17:30 エアリアル T
24 10:00 ヴィンヤサ T	25 17:30 股関節ヨガ T 19:00 肩甲骨ヨガ T	26 17:30 エアリアル T 19:00 ハタヨガ T	27 10:00 ハタヨガ T 17:30 ヴィンヤサ T 19:00 骨盤底ヨガ T	28 17:30 ハタヨガ T 19:00 低空エアリアル T	29 17:30 ヴィンヤサ T 19:00 リラックス T	30 10:00 地味ヨガ T 17:30 エアリアル T
31 10:00 後屈ヨガ T						

- ・アーユルヴェーダヨガ→好みのオイルや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！(お休みに被る場合その分プラス🌟)
- ・小学生以下無料！中高生2割引き！
- ・星座割引！(牡牛座♉の方申告してください🌟)



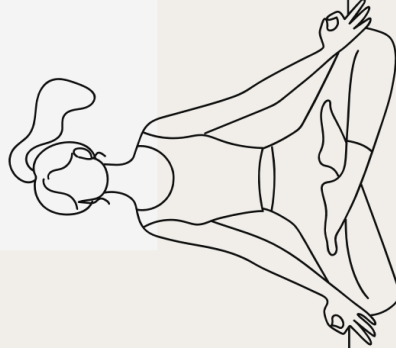
# Price- IntiYoga

東京都八丈島八丈町三根4404-2  
070-2619-5945

## ドロップイン

床ヨガ1回	3,000 (税込3,300)
エアリアルヨガ1回	4,000 (税込4,400)

※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 (税込6,050)
床ヨガ5回	8,500 (税込9,350)
エアリアルヨガ3回	8,500 (税込9,350)
エアリアルヨガ5回	12,500 (税込13,750)

※有効期限1年

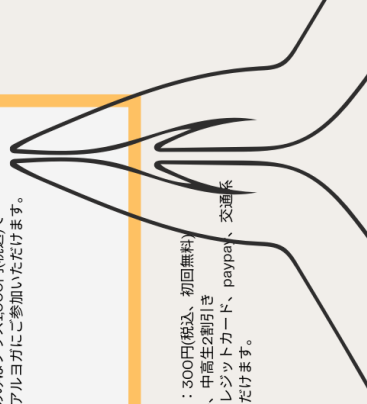
※床ヨガチケットはプラス1,000円(税込)で  
エアリアルヨガにご参加いただけます。

# お得

## 通い放題/30日

床ヨガのみ	10,000 (税込11,000)
エアリアルのみ	12,500 (税込13,750)
共通	15,000 (税込16,500)

※床ヨガのみはプラス1,000円(税込)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(税込、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、paypal、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行う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を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、リラックスフローなど

## 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、体を通してアプローチしていくヨガ。

リラックスヨガ、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など、布のサポートにより姿勢がよくなり、力を抜いてリラクゼーションしたり。体重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やすくなります。

逆さまになるので血圧トラブルがある方はご連絡ください。

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ので、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1度程度お知らせをしています。  
ご予約もこちらからできます。