

# ヨガスタジオKURA タイムスケジュール

筑紫野原田店／小郡店／オンライン

定休日▶【原田店】毎週(水) 【小郡店】毎週(月)(金)

両店休館日▶2/1(日) 3/1(日) 3/31(火)

年末年始お休み

12/29(月)~1/4(日)

※小郡店は1/5(月)まで

2026年1.2.3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
原田	原田 小郡	小郡	原田 小郡	原田	原田 小郡	原田 小郡
8:30-9:30 オンラインヨガ sayuri 🖥️😊	原田 赤文字は時間やクラス名や 内容に変更があります eriko	9:00-10:00 オンラインヨガ eriko 🖥️😊⭐	8:00-9:00 オンラインヨガ eriko 🖥️😊		8:00-9:00 オンラインヨガ nao 🖥️😊⭐	8:00-9:10 ベーシック ヨガ&セラピー eriko ⭐️❤️
9:45-10:55 アロマリフレッシュ ヨガ arisa 😊	月曜 9:45-11:00/75分 姿勢のための ヨガ eriko 😊✏️	9:30-10:50/80分 アライメント ベースヨガ I nao ⭐️	9:00-10:15/75分 姿勢のための ヨガ nao 😊✏️	9:45-10:55 ベーシック ヨガ&セラピー nao ⭐️❤️	9:45-10:55 アクティブ フローヨガ nao 😊⭐️	8:00-9:00 (第2.4)オンライン mayumi 🖥️😊⭐️
11:30-12:40 筋力アップ ピラティス reiko ⭐️	11:30-12:30 オンラインヨガ eriko 🖥️😊	11:20-12:30 ゆっくり ヨガ saori 😊	10:45-11:55 ゆっくりヨガ &リラックス nagisa 😊❤️	11:20-12:45/85分 中級ポーズを 学ぶヨガ eriko ☀️	11:30-12:40 やさしいフロー &リストラティブ saori 😊❤️	11:30-12:55/85分 体幹！ 中級ヨガ nao ☀️
arisa	13:00-14:15/75分 デトックス シェイプフローヨガ eriko ☀️	13:00-14:20/80分 骨盤調整 ヨガ nao 😊❤️✏️	12:30-13:50/80分 アライメント ベースヨガ I eriko ⭐️	13:15-14:25 ゆっくり整え ヨガ nagisa 😊❤️	13:30-14:50/80分 チャエヨガ & リストラティブ nao 😊❤️	13:40-14:50 自律神経を整える アロマリラックス (第1.5)saori
クラスの強度を マークで確認 ↓ ↓ ↓	2/1 (水) 小郡店で ぜんざい会 & KURAカフェ 開催します！ 詳細は祝日スケジュール を見てね ❤️	2/1 (水) 小郡店で ぜんざい会 & KURAカフェ 開催します！ 詳細は祝日スケジュール を見てね ❤️	18:45-19:55 代謝を上げる アクティブヨガ eriko ⭐️	19:00-20:10 はじめての ピラティス reiko 😊	11:30-13:30 120分イベント nao	13:15-14:25 自律神経を整える アロマリラックス mika 🌙
動くレッスン	初級 I → 😊	18:30-19:40 ベーシックフロー &リラックス mika ⭐️❤️	20:30-21:30/60分 極上チア セラピー 😊❤️	15:20-お休み	11:55-13:15/80分 ヨガのための 筋力アップ ↓ 小郡店日曜日 ↓	11:55-13:05 ゆっくりヨガ &リラックス saori 😊❤️
初級 II → ⭐️	初級 II → ⭐️	20:10-21:20 疲労回復のための リラックスヨガ mika 😊❤️	(第1.3.5)nao	13:40-14:50 自律神経を整える アロマリラックス (第2.4)mika 🌙	13:45-15:05/80分 あなたの足裏から 整えるフットセラピー eriko ❤️	13:45-15:05/80分 ●オイル代200円
初中級 → ⭐️⭐️	中級 → ☀️	心と体をゆるめる アロマリラクゼーション (第2.4)eriko 🖥️	心と体をゆるめる アロマリラクゼーション (第2.4)eriko 🖥️	15:20-16:30 ベーシックフロー &リラックス (第2.4)mika ⭐️❤️	13:35-14:45 自律神経を整える アロマリラックス saori 🌙	13:35-14:45 筋力アップ ピラティス reiko 😊
中級 II → ☀️☀️	体をゆるめる 癒しのレッスン	20:00-21:00 (第2.4)オンライン sayuri 🖥️😊	20:00-21:00 (第2.4)オンライン mayumi 🖥️😊	16:00-17:00 オンラインヨガご参加にあたってのお願い ・お好きなマッサージ用のオイルを ご準備ください (オイル代のお支払いはございません) ・手足にオイルを塗るので裾をめくり やすいラフな格好でご参加ください	14:00-15:00 オンラインヨガご参加にあたってのお願い ・お好きなマッサージ用のオイルを ご準備ください (オイル代のお支払いはございません) ・手足にオイルを塗るので裾をめくり やすいラフな格好でご参加ください	11:55-13:05 はじめての ピラティス reiko 😊
初級(座位)→ 🌙	リラクゼーション→ ❤️	ストレッチボール使用→ ✏️	イス使用→ 🚹	詳しい 次 ページを ご覧 ください ❤️	12:30-14:00 植物の力で 心と体を整える アロマ ワークショップ maki	13:35-14:45 筋力アップ ピラティス reiko ⭐️
リラクゼーション→ ❤️	ストレッチボール使用→ ✏️	イス使用→ 🚹				

# イベント・特別クラス・ワークショップ

イベント▶フリー&年一括の他店利用料は無料です！

120分  
イベント

## 120分間の深い休息時間を得るための ディープリストラティブヨガ ❤️

～「積極的な完全なリラクゼーション」が生き生きとしたあなたを甦らせます♡～  
常に心地よさが最優先され「積極的な休息」と言われる  
**極上のリラクゼーションヨガ!!** 常に、忙しく動いている頭の中をお休みして休息の時間を与えましょう！何もしないという意識があなたのエネルギーを再構築していきます！私たちのカラダには自然治癒力が備わっていますが、緊張や強いストレス状態が続いてしまうと、自然治癒力が発揮できなくなつて不調がカラダに表れてきます。眠っても疲れが取れない方、常に心配事がある方ほてりやめまいがある方へオススメ！

原田店 第2・4・5土曜 11:30-13:30 nao

120分イベント 2ポイント (フリー&年一括+750円)

特別クラス 1ポイント

## ヨガのための筋力アップ 😊

私たちのカラダにおいて最も大切な要素の『筋肉』に意識を集中してみよう！  
全身の働きを支え機能ってくれる筋肉。あなたの筋肉は衰えていませんか？

パート①は体幹と下半身、

パート②は体幹と上半身と分けてトレーニングします！

楽しい筋トレでカラダも引き締まり、エネルギーアップしましょう♪

①体幹と脚とお尻編! 小郡店 1/11・3/8(日) 11:55-13:15/80分

②体幹と腕と背中編! 小郡店 2/8(日) 11:55-13:15/80分 nao

特別クラス  
1ポイント

## あなたの足うらから整える フットセラピー ❤️

足のゆがみを改善すると、立ちやすい・疲れにくい・足のむくみが取れる効果があります！まずは自分の土台になっている足うらから整える事で全身のゆがみを変えましょう！また、足うらにはたくさんのツボがあり、自律神経を整え、足全体の流れ、リンパの流れを整えます！アロマオイルを使って、足うらからスッキリしましょう！！

※NCAオイルをお持ちの方はオイル代不要！

小郡店 1/11(日)・2/8(日) 13:45-15:05/80分 eriko

ご持参ください♡

- ・オイル代200円
- ・バスタオル
- ・ゆったりとしたボトムス
- ・靴下



# ESSENTIAL OIL WORKSHOP

## ドテラのオイルを使って口紅作り



このような  
口紅を作ります

エッセンシャルオイル  
 stylist  
MAKI OASA



エッセンシャルオイルは香りだけでなく植物のもつチカラによって私達の生活をより豊かなものにしてくれます。私達は普段食べるものだけではなく皮膚からの吸収や香り、様々な触れるもので体の細胞が作られて今の【私】を作ってくれます。今回は普段身につける口紅作りを自然素材で作ります。植物のもつ魅力と一緒に楽しみませんか



# 祝日特別営業日スケジュール

※夜のクラスはお休みです



2026年1.2.3月

1/12(月祝)	
原田店 お休み	小郡店 8:30-9:30 《オンラインヨガ》 一日をご機嫌に過ごす為の朝の爽快yogaと プチ瞑想 sayuri
原田店 お休み	9:00-10:10 ☆♥ ベーシックフロー &リラックス mika
原田店 お休み	10:40-11:50 ♥🌙 自律神経を整えるアロマリラックス mika
原田店 お休み	12:30-14:30 😊♥ <120分イベント> ゆるFlow yoga & 脳科学で未来が 変わる瞑想 sayuri

2/11(水祝) 小郡ぜんざい会	
原田店 お休み	8:00-9:00 《オンラインヨガ》 朝の代謝を上げるヨガ eriko
原田店 お休み	9:00-10:15 😊 姿勢のためのヨガ nao
原田店 お休み	10:45-11:55 😊♥ ゆっくりヨガ &リラックス nagisa
原田店 お休み	12:30-13:50 ★ アライメントベースヨガ I eriko

2/23(月祝)	
原田店 お休み	8:00-9:10 😊 やさしい太陽礼拝 nagisa
小郡店 お休み	9:45-10:55 😊 アロマリフレッシュヨガ nagisa
小郡店 お休み	11:30-12:40 ★ 筋力アップピラティス reiko

3/20(金祝)	
原田店 お休み	9:45-10:55 😊 ゆっくりヨガ saori
小郡店 お休み	11:30-12:40 😊♥ やさしいフロー &リストラティブ saori

120分  
イベント

ゆるFlow yoga&脳科学で未来が変わる瞑想  
～流れる動きのヨガと瞑想でひらくあなたの可能性～



前半は呼吸に合わせて気持ちよくカラダをほぐして血流を整えていきます。  
そして後半は瞑想。あなたの脳は、1日6万回も思考を繰り返しています。  
そのうち8割は昨日と同じ内容...同じ悩みや不安をグルグル考えてしまうのは、  
脳の仕組みです。今回はこの脳の自動思考をやさしく静め、前向きな発想や感情を  
生み出しやすくしてくれる“脳のトレーニング”を行います 😊 静けさの中でふと気づく  
「私、まだこんな可能性があるんだ」「想像以上の未来が描ける」  
その瞬間を、あなたも体験してみませんか？

小郡店 1/12(月祝) 12:30-14:30 sayuri

120分イベント 2ポイント(フリー&年一括+750円)



## 2月のおいしいイベント



2/11(水祝) 10:15-14:30  
ぜんざい会&KURAカフェ@小郡店



KURAでは、ヨガで心と体をケアして、免疫力をつけ、  
ストレスフリーになり、みんなが、もっともっと健康になり、  
そして人生を楽しくする為のお手伝いができたら♡と思っています。  
KURAで心も体もホッコリしましょう。

日頃の感謝を込めて♡ぜんざい会を開催します！  
ぜんざいもKURAカフェのコーヒーや紅茶も、  
ぜんぶ無料です!!!

レッスンを受けない方でも気軽に来てくださいね！  
eriko先生とnao先生がお餅を焼いてお待ちしてます♪  
ホッコリと楽しみましょうね～♪♪

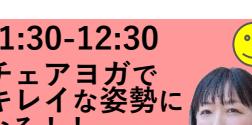
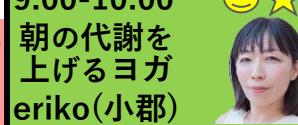
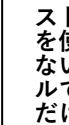
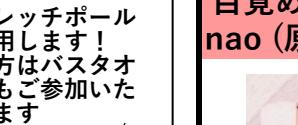
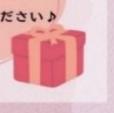
※無料/先着順なので、無くなり次第、終了となります





# オンラインヨガ 配信タイムスケジュール

2026年1.2.3月

月	火	水	木	金	土	日
<p>8:30-9:30 一日をご機嫌に過ごす為の朝の爽快yogaと プチ瞑想 sayuri(原田)</p>  <p>ご自宅に道具をそろえてオンラインヨガもさらに快適に♪ 両店で販売しています♪</p> <p>ヨガベルト/ ヨガブロック/ ヨガマット</p> <p>&lt;第2.4週目&gt; 20:00-21:00 一日の疲れ改善 yoga&amp;脳のストレ スリリース瞑想 sayuri(小郡)</p>  <p>イヌをご準備ください</p>	<p>11:30-12:30 チェアヨガでキレイな姿勢になる!! eriko(原田)</p> 	<p>9:00-10:00 朝の代謝を上げるヨガ eriko(小郡)</p>  <p>参加にあたってのお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お好きなマッサージ用のオイルをご準備ください(オイル代のお支払いはございません)</li> <li>手足にオイルを塗るので裾をめくりやすいラフな格好でご参加ください</li> </ul>	<p>8:00-9:00 ストレッチポール deゆがみりセット &amp;朝ヨガ eriko(小郡)</p>  <p>NCAアロマオイル/ NCAオイル: 5500円(税込) ミニ: 1100円(税込) 両店で「暖・爽・流」販売中!</p> <p>&lt;第2.4週目&gt; 20:00-21:00 アロマde 経絡ツボヨガ mayumi(小郡)</p>  <p>ストレッチポール/ オレンジボール/ ボルスター/</p>	<p>(木) 8:00~ (土) 8:00~ ストレッチポールを使用します! ない方はバスタオルでもご参加いただけます</p>   	<p>8:00-9:00 背骨が目覚めるヨガ nao(原田)</p>  <p>&lt;第2.4週目&gt;</p> <p>8:00-9:00 血流から整えるヨガ mayumi(小郡)</p>  <p>オンラインヨガプレゼント</p> <p>毎月1回プレゼント 毎月4回プレゼント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■マンスリー4回</li> <li>■マンスリー6回</li> <li>■マンスリー8回</li> <li>■1店舗フリー</li> <li>■2店舗フリー</li> <li>■年一括フリー</li> </ul> <p>*翌月への持ち越し、翌月分の前倒しは不可となります</p> <p>~マンスリー4回、6回、8回コースへ プレゼント分オンラインヨガご利用の際 △カードへの記入方法○</p> <p>*編みかけ部分にご記入をお願いいたします。</p> <p>ご予約は通常通り かんたん予約から ぜひご利用ください♪</p> 	

インスタも→  
登録してね♡



## 原田店・小郡店 フロントスタッフ対応可能時間

<筑紫野原田店> 定休日:毎週(水)

TEL: 092-408-1625

LINE ID: yogakura

スタジオへのご入室は  
レッスン開始時間の  
20分前からです



<小郡店> 定休日:毎週(月)(金)

TEL: 0942-25-8637

LINE ID: yogakura3

お問合せ・お手続き・お買い物は  
スタッフ対応可能時間内に  
お願ひいたします♡



《フロントスタッフ対応可能時間》

(月) 9:15-13:30

(火) 終日フロント不在

(木) 9:15-13:30

(金) 9:15-13:30

(土) 終日フロント不在

(日) 7:30-13:30



《フロントスタッフ対応可能時間》

(火) 11:30-20:15

(水) 11:30-20:15

(木) 10:30-19:15

(土) 第1.3.5▶7:50-15:15

第2.4 ▶7:50-16:45

(日) 8:00-15:00

△火水木は9:00-上記時間までフロント不在

\*フロント不在時はインストラクターが受付を行いますが、電話でのお問合せ・各種手続きお買い物などの対応はできかねます

恐れ入りますが営業店舗へお問合せください!急遽フロントスタッフが不在になる場合は公式LINEとインスタのストーリーズでお知らせいたします!



zakky