

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 8:30-9:30 オンラインヨガ sayuri 📺😊 9:45-10:55 アロマリフレッシュ ヨガ arisa 😊 11:30-12:40 筋力アップ ピラティス reiko ★ arisa クラスの強度を マークで確認 ↓↓↓ 動くレッスン 初級Ⅰ→😊 初級Ⅱ→★ 初中級→★★★ 中級→★★★★ 中級Ⅱ→★★★★★ 体をゆるめる 癒しのレッスン 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→🪑 | 原田 8:30-9:30 オンラインヨガ sayuri 📺😊 9:45-11:00/75分 姿勢のための ヨガ eriko 😊🪑 11:30-12:30 オンラインヨガ eriko 📺😊 13:00-14:15/75分 デトックス シェイプフローヨガ eriko 🌟 チャコット ウィーク♥ 2/5(木)～2/19 (木)まで! 18:45-19:55 代謝を上げる アクティブヨガ eriko ★ 20:20-21:30 ベーシック ヨガ&セラピー nao ★💕 20:00-21:00 (第2.4)オンライン sayuri 📺😊💕 sayuri | 小郡 9:00-10:00 オンラインヨガ eriko 📺😊★ 9:00-10:15/75分 姿勢のための ヨガ nao 😊🪑 10:45-11:55 ゆっくりヨガ & リラックス nagisa 😊💕 12:30-13:50/80分 アライメント ベースヨガⅠ eriko ★ 2/1 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♥ 18:30-19:40 ベーシックフロー & リラックス mika ★💕 20:10-21:20 疲労回復のための リラックスヨガ mika 😊💕 mayumi | 原田 8:00-9:00 オンラインヨガ nao 📺😊★ 9:45-10:55 ベーシック ヨガ arisa 😊 11:30-12:50/80分 チェアヨガ& リストラティブ nao 😊💕🪑 nagisa 13:15-14:25 ゆっくり整え ヨガ nagisa 😊💕 19:00-20:10 はじめての ピラティス reiko 😊 20:30-21:30/60分 極上チェア セラピー😊💕🪑 (第1.3.5)nao 心と体をゆるめる アロマリラクゼーション (第2.4)eriko 💕🪑 20:00-21:00 (第2.4)オンライン mayumi 📺😊💕 | 原田 8:00-9:00 オンラインヨガ nao 📺😊★ 9:45-10:55 アクティブ フローヨガ nao 😊★ ↓第1・3週目↓ 11:30-12:55/85分 体幹! 中級ヨガ nao 🌟🪑 13:30-14:50/80分 チェアヨガ& リストラティブ nao 😊💕🪑 ↓第2・4・5週目↓ 11:30-13:30 120分イベント nao reiko mika オンラインヨガご参加にあたってのお願い ・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 | 小郡 8:20-9:30 ベーシック ヨガ&セラピー eriko ★💕 10:00-11:20/80分 アライメント ベースヨガⅡ eriko ★★ 11:50-13:10/80分 骨盤調整 ヨガ eriko 😊💕🪑 ↓第1.3.5週目↓ 13:40-14:50 自律神経を整える アロマリラックス (第1.5)saori (第3)nagisa 💕 15:20-お休み ↓第2.4週目↓ 13:40-14:50 自律神経を整える アロマリラックス (第2.4)mika 💕 15:20-16:30 ベーシックフロー & リラックス (第2.4)mika ★💕 詳細は 次の ページを ご覧 ください♥ | 原田 8:00-9:10 朝活! ヴィンヤサ フローヨガ eriko ★ 9:45-10:55 ベーシック ヨガ eriko ★ 8:00-9:00 (第2.4)オンライン mayumi 📺😊★ 8:30-9:45/75分 ゆがみリセット& ベーシックヨガ nao ★🪑 10:15-11:25 ベーシック ヨガ&セラピー nao ★💕 ↓第2週目↓ 11:55-13:15/80分 ヨガのための 筋力アップ nao 😊★ 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 💕💕 ●オイル代200円 ↓第3週目↓ 11:55-13:05 はじめての ピラティス reiko 😊 13:35-14:45 筋力アップ ピラティス reiko ★ |

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って不調が
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させてくれる筋肉。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め、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！

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



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

ESSENTIAL OIL WORKSHOP

ドテラのオイルを使って口紅作り

【日時】

2026年3月29日

【時間】

12:30-14:00

【場所】

ヨガスタジオKURA小郡店

【参加費】

2,800円



・ご予約方法

スタジオ小郡店までLINEまたは直接フロント
でお申し込みください

ご予約スタート→2月15日(日) 8:00～

・参加費のお支払い

→当日までに小郡店フロントで

お支払いください※現金支払いのみ

・キャンセルについて

→ワークショップ当日の1週間前3月22日(日)

までにご連絡ください

エッセンシャルオイル
スタイリスト
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。
植物のもつ魅力を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 / 1 2 (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 |
| | 9:00-10:10 ベーシックフロー & リラックス mika |
| | 10:40-11:50 自律神経を整える アロマリラックス mika |
| | 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 / 1 1 (水祝) 小郡ぜんざい会 | |
|----------------------------|---|
| 原 田 店 お 休 み | 小郡店 |
| | 8:00-9:00 《オンラインヨガ》 朝の代謝を上げるヨガ eriko |
| | 9:00-10:15 姿勢のためのヨガ nao |
| | 10:45-11:55 ゆっくりヨガ & リラックス nagisa |
| | 12:30-13:50 アライメント ベースヨガ I eriko |

ぜんざい会 &
KURAカフェ
10:15~14:30

| 2 / 2 3 (月祝) | |
|--------------|-----|
| 原 田 店 | 小郡店 |
| | お休み |
| | お休み |
| | お休み |

| 3 / 2 0 (金祝) | |
|--------------|-----|
| 原 田 店 | 小郡店 |
| | お休み |
| | お休み |
| | お休み |



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、みなさんが、もっともっと健康になり、
そして人生を楽しむ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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|------|-------|-----|-----------|----|--|----|----|--|----|----|--|----|----|--|----|----|--|
| <div>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)</div> <div>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♪ 両店で販売してます♪</div> <div>＼ヨガベルト／ ＼ヨガブロック／</div> | <div>11:30-12:30 チェアヨガで キレイな姿勢に なる!! eriko(原田)</div> <div>イスを ご準備ください</div> <div><第2.4週目> 20:00-21:00 一日の疲れ改善 yoga&脳のストレ スリリース瞑想 sayuri(小郡)</div> | <div>9:00-10:00 朝の代謝を 上げるヨガ eriko(小郡)</div> <div>参加にあたってのお願い</div> <div>・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</div> | <div>8:00-9:00 ストレッチポール deゆがみリセット &朝ヨガ eriko (小郡)</div> <div>＼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!</div> <div><第2.4週目> 20:00-21:00 アロマde 経絡ツボヨガ mayumi(小郡)</div> | <div>(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</div> <div>＼ストレッチポール／ ＼オレンジボール／ ＼ボルスター／</div> | <div>8:00-9:00 背骨が 目覚めるヨガ nao (原田)</div> <div><第2.4週目> 8:00-9:00 血流から 整えるヨガ mayumi(小郡)</div> <div>オンラインヨガプレゼント</div> <div><毎月1回プレゼント> <毎月4回プレゼント></div> <div>■ マンスリー4回 ■ マンスリー6回 ■ マンスリー8回 ■ 1店舗フリー ■ 2店舗フリー ■ 年一括フリー</div> <div>※翌月への持ち越し、翌月分の前倒しは不可となります</div> <div>～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♡</div> <div>※お申し込み部分にご記入をお願いいたします。</div> <div><table><tr><th>NAME</th><th>(199)</th><th>登録日</th></tr><tr><td>2024/6/17</td><td>17</td><td></td></tr><tr><td>18</td><td>18</td><td></td></tr><tr><td>19</td><td>19</td><td></td></tr><tr><td>10</td><td>10</td><td></td></tr><tr><td>11</td><td>11</td><td></td></tr></table></div> <div>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♪</div> | NAME | (199) | 登録日 | 2024/6/17 | 17 | | 18 | 18 | | 19 | 19 | | 10 | 10 | | 11 | 11 | |
| NAME | (199) | 登録日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2024/6/17 | 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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



公式LINEの →
ともだち追加を
お願いします♡



<筑紫野原田店> 定休日：毎週(水)

TEL：092-408-1625

LINE ID：yogakura

《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

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



(土) 終日フロント不在

(日) 7:30-13:30

<小郡店> 定休日：毎週(月)(金)

TEL：0942-25-8637

LINE ID：yogakura3

《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

△火水木は9:00-上記時間までフロント不在

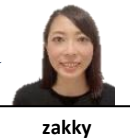
お問合せ・お手続き・お買い物は
スタッフ対応可能時間内に
お願いいたします♡



(土) 第1.3.5 ▶ 7:50-15:15

第2.4 ▶ 7:50-16:45

(日) 8:00-15:00



※フロント不在時はインストラクターが受付を行います、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！