

ヨガスタジオKURA タイムスケジュール

※赤文字▶4月～時間やクラス名や担当等が変更になっています

定休日▶【原田店】毎週(火)(水)(土)(日) 【小郡店】毎週(月)(金)
両店休館日▶4/1(水) 5/4(月) 5/31(日) 6/1(月) 6/30(火)

2026年4.5.6月

月曜日	
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 	月曜 
11:30-12:40 筋力アップ ピラティス reiko 	小郡店 定休日
	
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→ 	
中級→ 	
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→ 	

火曜日	
小郡	
9:30-10:30 オンラインヨガ eriko  	
9:30-10:50/80分 アライメント ベースヨガⅠ nao 	火曜 
11:20-12:30 ゆっくり ヨガ saori 	原田店 定休日
13:00-14:20/80分 骨盤調整 ヨガ nao   	
	
sayuri	
18:45-19:55 ゆっくり整え ヨガ nagisa  	
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   	

水曜日	
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  	水曜 
10:45-11:55 ゆっくりヨガ & リラックス nagisa  	原田店 定休日
12:20-13:30 自律神経を整える アロマリラックス kiku  	
	
kiku	
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  	

木曜日	
原田	小郡
nao 	8:00-9:00 オンラインヨガ eriko  
9:45-10:55 ベーシック ヨガ&セラピー nao  	9:45-10:55 アロマリフレッシュ 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  
	
mika	19:00-20:10 はじめての ピラティス reiko 
	
mayumi	20:00-21:00 (第2.4)オンライン mayumi   

産後復帰
しました♡
一緒にゆっくり
整えましょう😊
kiku

金曜日	
原田	小郡
eriko 	
9:45-10:55 ゆっくり ヨガ saori 	金曜 
11:30-12:40 やさしいフロー & リストラティブ saori  	小郡店 定休日
	
saori	
	reiko 

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

土曜日	
小郡	
7:50-9:00 ベーシックヨガ & セラピー nao  	
8:00-9:00 オンラインヨガ eriko   	土曜 
9:25-10:30/65分 アクティブ フローヨガ nao  	原田店 定休日
第1.3.5週目	
11:10-13:10 120分イベント nao  	
第2.4週目	
10:55-12:05 体幹！中級ヨガ nao  	
12:30-13:35/65分 チェアヨガ& リストラティブ eriko   	
14:00-15:05/65分 ●ゆっくりヨガ & リラックス (第1)saori (第2.4)mika (第3.5)nagisa  	
15:30-16:35/65分 ●自律神経を整える アロマリラックス (第1)saori (第2.4)mika (第3.5)nagisa  	

日曜日	
小郡	
7:00-8:00/60分 目覚めの フローヨガ nao  	
8:00-9:00 (第2.4)オンライン mayumi   	日曜 
8:25-9:35 ゆがみリセット& ベーシックヨガ nao  	原田店 定休日
10:00-11:10 ベーシック ヨガ&セラピー nao  	
11:35-12:40/65分 ベーシック ヨガ mika 	
13:00-14:05/65分 疲労回復のための リラックスヨガ mika  	
14:30-15:35/65分 ●自律神経を整える アロマリラックス (第1.2)mika (第4)saori  	
●はじめての ピラティス (第3)reiko 	

4/29(水祝)は
森のぶどうさんマルシェ

ゴールデンウィークスケジュール



2026年 4.5.6月

	4/29(水祝)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日祝)	5/4(月祝)	5/5(火祝)	5/6(水祝)
小郡店	9:00-10:00 《オンラインヨガ》 朝の代謝を上げるヨガ eriko 📺😊★	8:00-9:00 《オンラインヨガ》 ポールdeゆがみリセット &朝ヨガ eriko 📺😊	定休日	8:00-9:00 《オンラインヨガ》 背骨が目覚めるヨガ eriko 📺😊★	7:00-8:00 目覚めのフローヨガ nao 😊★	休館日	9:30-10:30 《オンラインヨガ》 チェアヨガでキレイな 姿勢になる!! eriko 📺😊	9:00-10:10 ベーシックヨガ mika ★
	9:00-10:15 姿勢のためのヨガ nao 😊🧘	9:45-10:55 アロマリフレッシュヨガ arisa 😊		8:00-9:10 ベーシックヨガ&セラピー nao ★❤️	8:25-9:35 ゆがみリセット & ベーシックヨガ nao ★🧘		9:30-10:45 姿勢のためのヨガ nao 😊🧘	10:45-11:55 ゆっくりヨガ & リラックス mika 😊❤️
	10:45-11:55 ゆっくりヨガ & リラックス nagisa 😊❤️			9:35-10:40 アクティブフローヨガ nao 😊★	10:00-11:10 ベーシックヨガ &セラピー nao ★❤️		11:15-12:30 アライメントベースヨガ nao ★	12:30-13:40 ベーシックヨガ &セラピー saori ★❤️
	12:30-13:40 ベーシックヨガ mika ★	13:15-14:25 ゆっくり整えヨガ nagisa 😊❤️		11:10-12:15 ゆっくりヨガ & リラックス saori 😊❤️	11:35-12:40 ベーシックヨガ mika ★		13:15-14:25 ゆっくり整えヨガ nagisa 😊❤️	14:10-15:20 自律神経を整えるアロマ リラックス saori ❤️🌙
	14:10-16:10/120分 《120分イベント》 心を中心に戻すベーシックyoga &思考メンタルトレーニング sayuri 😊❤️	夜クラスお休み		12:45-13:50 自律神経を整えるアロマ リラックス saori ❤️🌙	13:00-14:05 疲労回復のための リラックスヨガ mika 😊❤️		15:00-16:10 やさしい太陽礼拝 nagisa 😊	

原田店	定休日	9:45-10:55 ベーシックヨガ&セラピー nao ★❤️	9:45-10:55 ゆっくりヨガ saori 😊	定休日	定休日	休館日	定休日	定休日
		11:30-12:50 チェアヨガ&リストラティブ nao 😊❤️🪑	11:30-12:40 やさしいフロー & リスト ラティブ saori 😊❤️					

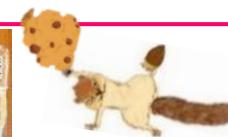
4月のおいしいマルシェ



4/29(水祝)小郡店 \ 森のぶどうさんマルシェ /

1年振りに開催します 🎵

※写真は
イメージです



メニューは公式LINEで
お知らせします 🍪▶▶▶





120分イベント

原田店 | 店舗フリー
▶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!**

小郡店 第1・3・5土曜 11:10-13:10 nao
120分イベント 2ポイント (フリー&年一括+750円)



120分イベント

心を中心に戻すベーシックyoga & 思考メンタルトレーニング



～その思考が、あなたの“今”を作っている～

前半は日々の散らかった思考を鎮めるベーシックヨガを行います。

後半はあなたの思考のフィルターに気づくメンタルトレーニングワーク
を通して、今をより豊かに創る力を整えていきます。

(生徒さんからのリクエストにお応えして、
お金やセルフイメージをテーマにします)

小郡店 4/29(水祝) 14:10-16:10 sayuri
120分イベント 2ポイント (フリー&年一括+750円)



2026年4月より変更になります

ご予約できる件数について

レッスンの**同時予約可能件数**は会員種別により異なります

マンスリーコース

4回

最大
4件

8回

最大
8件

6回

最大
6件

フリー・
年一括

最大
10件

オンラインフリー → 無制限

チケットコース

どのチケットでも

最大4件

- イベントクラス・オンラインも1件としてカウントします
- 店舗関係なく全体での上限です
- 月毎ではなく予約できる全てのクラスでの上限です
- 予約している数が最大となりますとそれ以上はご予約できません

◎既に最大可能数を予約済みの方の
次のご予約のタイミングについて

レッスン受講後に次の予約が可能となります

オンラインヨガ 配信スケジュール

2026年4.5.6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／</p>	<p>9:30-10:30 チェアヨガで キレイな姿勢に なる！！ eriko(小郡)</p> <p>イスを ご準備ください</p> <p><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)</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"> ・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 	<p>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)</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><第2.4週目> 20:00-21:00 アロマde 経絡ツボヨガ mayumi(小郡)</p>	<p>(木)8:00～ (土)8:00～</p> <p>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>＼ストレッチポール／ ＼オレンジボール／ ＼ボルスター／</p>	<p>8:00-9:00 背骨が 目覚めるヨガ eriko (小郡)</p> <p><第2.4週目> 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"> ■ 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 <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～ 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



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(火)(水)(土)(日)

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
(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。

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♡



hazuki

<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) 9:15-20:30
(水) 9:15-20:30
(木) 10:30-19:15

(土) 8:45-16:45
(日) 8:00-15:45



zakky

※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でお知らせいたします！