

オンライン ヨガレッスンのご案内



- A・・・早起きをして簡単な動きのヨガと瞑想を行います。
- B・・・朝のストレッチ感覚のヨガと太陽礼拝で1日のエネルギーチャージを。
- C・・・リラックスヨガとコアヨガを取り入れたお楽しみレッスンです。
- D・・・1日の疲れを癒し、質の良い睡眠を促すレッスンです。



Morning

Aコース 月・木

変更しております!

| 開始時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 5:45 | A | × | | A | × | | |
| 6:15 | | | B | | | B | |



Night

| 開始時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 19:30 | C | | | C | | | |
| 20:15 | D | | | D | | | |

無料体験 受付中!

お好きなレッスンを2回、お試しください。

ZOOMでのオンラインレッスンが初めてで不安な方にも丁寧にご説明とサポートを致します。

- ・各コース共に1週間に2回のレッスンを行います。(1レッスン約30分程度です。)
- ・料金…各コース 2500円/1か月
- ・複数コースのご受講も可能です。

例：Aコース+Cコースをご受講の場合…1カ月のレッスン料金は計5000円です。

- ・500円/1レッスンで単発でのご受講も可能です。

ご予約・お問合せ

Tel: 090-9623-4549 (大川)

Mail: yogastudio.warabi@gmail.com

〈電話・ショートメール・ホームページからお気軽にお問い合わせください〉

Yoga & 笑美 Meditation



🏠 <https://yogastudio-warabi.com/>