



Yoga&Meditation 笑美

Lesson schedule

2022.1

	月	火	水	木	金	土	日
6:15~6:45		朝ヨガ		朝ヨガ		朝ヨガ	
9:30~10:30	ベーシック		ベーシック	リラックス			ベーシック
11:00~12:00							メディテーション 基礎コース
13:30~14:30	リラックス		リラックス	ベーシック			リラックス
15:00~16:00				メディテーション 基礎コース			
19:00~20:00	ベーシック		夜ヨガ	リラックス	夜ヨガ		

スタジオヨガレッスン

1レッスン 1,000円 (またはチケット1枚)

ベーシック…ヨガの基本の瞑想や呼吸法、骨盤調整や季節に合わせたアーサナを行います。身体と心を同時にリセットしましょう。

リラックス…ゆったりとした腹式呼吸やアーサナを行うほか、リストラティブヨガ (寝ヨガ) も取り入れています。まるでセルフ・リラクゼーション♪

オンラインレッスン (zoomを用いて、ご自宅やお好きな場所で受講いただけます)

朝ヨガ…1日のスタートにヨガと瞑想でエネルギーチャージをしましょう!

週3回 1ヶ月8,000円 (1回500円)

夜ヨガ…自宅で気軽にヨガを続けたい方に。リラックスとベーシックのメニューがございます。

週2回 1ヶ月2,500円 (1回500円)

メディテーション講座

基礎コース…毎日の継続を目指して週に1回のメディテーションの学習を2回、学習終了後のフォローの為のレッスンを2回、計4回のレッスンを行います。続けることで瞑想の効果が得られます。テキスト付きです。

基礎コース 12,000円

各メニュー体験レッスンございます!

お気軽にお問い合わせください!

スタジオヨガレッスン … 1回500円

オンラインレッスン … 無料

メディテーション講座 … 1回1,000円

レッスンはすべて事前予約です。
(前日の正午までにお願ひします)

新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じてスケジュールを変更する可能性があります。
ホームページにてお知らせしますのでご確認ください。



1日~4日、13日、30~31日のレッスンはお休みとさせていただきます。

お問合せは ☎ 090-9623-4549 (大川) まで ♪



Yoga & 笑美
Meditation