



## STUDIO LESSON SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
6:15 ~ 6:45		朝ヨガ		朝ヨガ		朝ヨガ	
7:30 ~ 8:10							アウトドア ヨガ
9:15 ~ 10:15			基礎 肩こり腰痛解消		中級 フローヨガA	第2・4金曜日 中井 インストラクター	基礎 体幹UP
10:30 ~ 11:30			中級 フローヨガA		基礎		中級 フローヨガA
13:30 ~ 14:30	ONLINE 昼ヨガ ※14:00~14:30	村島 インストラクター	ゆったり ヨガ&メディテーション				
15:00 ~ 16:00	中級 アーサナ			ONLINE 昼ヨガ ※15:00~15:30			
18:00 ~ 19:00				基礎 体幹UP			
19:15 ~ 20:15	基礎 骨盤調整			中級 アーサナ			

レッスンのメニュー

## 基礎コース

体幹UP / 肩こり腰痛解消 / 骨盤調整  
基本のヨガと瞑想を行います。  
(1レッスン1,000円)

## 中級コース

フローヨガA / アーサナ  
基礎コースよりひとつ上のステップ。  
(1レッスン1,000円)

## 上級コース

フローヨガB / アーサナB  
7月から開始予定。お楽しみに♪

## ゆったりヨガ&amp;メディテーション

ゆったりとした呼吸に合わせた動きを  
中心に行います。(1レッスン1,000円)

## アウトドアヨガ

朝の新鮮な空気の中でご家族やお友達と  
ヨガをしませんか。(1レッスン500円)

SUPヨガ  
始まります♪

5/3, 5/4, 5/23  
予約受付中!

## スタジオレッスンについて

- ◆スタジオ入会料は3,000円です。(初年度のみ)
- ◆基礎コースは体験レッスンもございます。(初回のみ500円)
- ◆1枚で1,000円分のお支払いにご利用できるお得なチケットもございます。(11枚セット10,000円)
- ◆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。

- レッスンはすべて事前予約制です -

前日の18時までに公式LINEまたはお電話にて受付いたします。



1日、3~5日、29日、30日  
のスタジオレッスンは  
お休みとさせていただきます。

ホームページ



公式LINE



お問合せは ☎ 090-9623-4549 (大川) まで♪

SCHEDULE & NEWS  
はこちら!

お友達追加  
お願いします♪