



STUDIO LESSON SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
6:15 ~ 6:45		オンライン 朝ヨガ		オンライン 朝ヨガ		オンライン 朝ヨガ	
7:00 ~ 7:30							アウトドア ヨガ
9:00 ~ 9:50			基礎		上級		基礎
10:00 ~ 10:50			中級		基礎		中級
19:15 ~ 20:05			基礎				

レ
ッ
ス
ン
メ
ニ
ー
ユ
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)

ゆったりヨガ&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)
※ 7月~8月は村島インストラクター
ご自宅の教室にて行います。

中級コース

フローヨガ(太陽礼拝) / アーサナ
少し慣れてきた方はこちらもどうぞ。
(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)

上級コース

フローヨガ(太陽礼拝) / 上級アーサナ
ヨガをより深めるためのレッスン。
(1レッスン1,000円)

◆スタジオ休業日◆

29日、30日、31日

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さいます。(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さいます。(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。

- レッソ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。

SUPヨガ
開催中♪

予約
受付中

7/3(日), 4(月), 11(月), 16(土),
18(月), 24(日), 25(月)

開催場所など詳細につきましては
別紙にてお知らせいたします。

(公式LINEにも掲載します)

ホームページ



SCHEDULE&NEWS
はこちら!

公式LINE



お友達追加
お願いします♪

お問合せは ☎ 090-9623-4549 (大川) まで♪