



# 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				基礎		基礎
10:00 ~ 10:50	中級		ゆったり ヨガ&メディ		上級		中級
19:00 ~ 19:50			基礎				

レ  
ッ  
ス  
ン  
メ  
ー  
ク  
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 (太陽礼拝) / アーサナ  
少し慣れてきた方はこちらどうぞ。  
(1レッスン1,000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)

### 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)

### 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)

プライベート  
レッスン

好評受付中

詳しくはホームページを  
ご覧ください

## 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。

お休み

スタジオ

4日(日), 5日(月),

23日(金・祝), 25日(日)



SCHEDULE&NEWS  
はこちら!



お友達追加  
お願いします♪

お問合せは ☎ 090-9623-4549 (大川) まで ♪