



STUDIO LESSON SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
6:15 ~ 6:45		ONLINE 朝ヨガ		ONLINE 朝ヨガ		ONLINE 朝ヨガ	
7:30 ~ 8:30							モーニング ヨガ
9:15 ~ 10:15							メディテーション (瞑想)体験会
10:30 ~ 11:30	ベーシック オンライン参加OK			リラックス オンライン参加OK			ベーシック
14:00 ~ 15:00	太陽礼拝				くまのヨガA	連絡先 東園子インストラクター 050-8150-9041	
15:30 ~ 16:30	アーサナ 勉強会			メディ 勉強会	くまのヨガB		
19:00 ~ 20:00	ベーシック			リラックス			そのちゃん とごyoga

レッスンメニュー

ベーシック

基本のヨガと瞑想を行います。

リラックス

呼吸法やリラックスポーズを取り入れたレッスンです。

太陽礼拝

太陽礼拝を心地よく行うためのレッスンです。

モーニングヨガ

朝のスタジオでヨガとコーヒータイムを楽しみませんか♪

メディテーション(瞑想)体験会

瞑想にご興味のある方、始めたい方へ。まずは体験してみませんか♪
(メディテーション講座前にもオススメです!)

各種勉強会についての詳細はホームページ、公式LINEにてお知らせいたします。

スタジオお休み... 6日、17日、18日、19日、20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)
- ◆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。

モーニング
つき

アウトドアyoga

7:30 ~ 8:40

熊野古道センター芝生広場にて

お一人1,000円



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 ♪