



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	
7:30 ~ 8:30							モーニング ヨガ
9:00 ~ 10:30			ネイチャーヨガ 指導編				
10:30 ~ 11:30				ほぐしヨガ			ベーシック
13:30 ~ 14:30	ベーシック		骨盤調整 ヨガ	ブレイクタイム ヨガ	くまのヨガA		
15:00 ~ 16:00	インストラクター 勉強会				くまのヨガB		

レッスンのメニュー

ベーシックヨガ&Medi

基本のヨガと瞑想を行います。

ほぐしヨガ&Medi

簡単なアサナ（ポーズ）と呼吸法等を行います。

ブレイクタイムヨガ&Medi

イスに座っても気軽にできます♪
休憩時間にどうぞ！コーヒー付き。

モーニングヨガ&Medi

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♪

骨盤調整 姿勢改善ヨガ

骨盤周りの筋肉にアプローチし、姿勢改善や
肩こり・腰痛改善を目指します。

インストラクター勉強会、ネイチャーヨガ指導編については、
インストラクター養成講座のプログラムになります。

スタジオお休み…1~7日, 16日, 22日, 23日

※冬の期間（1月と2月）は、夜のスタジオレッスンをお休みさせていただきます。



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。

あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



ホームページ



公式LINE



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♪