



## 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							
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	くまのヨガA		
15:00 ~ 16:00	インストラクター 勉強会			アーサナ 勉強会	くまのヨガB		

レッスンスケジュール

## ベーシックヨガ&amp;Medi

基本のヨガと瞑想を行います。

## ほぐしヨガ&amp;Medi

簡単なアーサナ（ポーズ）と呼吸法等を行います。

## 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。

## モーニングヨガ&amp;Medi

朝のスタジオアソギとコーヒータイムを楽しみませんか！

- ◆ **インストラクター勉強会**および**アーサナ勉強会**はインストラクター養成講座修了の方対象です。
- ◆ **メディテーション(瞑想)基礎講座、中級編、プライベートレッスン**予約受付中です！  
※ 詳しくはホームページ又は公式LINEをご覧ください。

スタジオお休み... 1~5日, 13日, 27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。

2/19(日)は  
七里海浜で朝日ヨガ!

お1人2,000円 (2チケット)  
AM6:30~現地集合



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♪