



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 メディテーション	オンライン 朝ヨガ	オンライン メディテーション	オンライン 朝ヨガ	
7:30 ~ 8:00							朝ヨガ
10:30 ~ 11:30			オンライン ヨガメディ		オンライン ヨガメディ		ベーシック
13:30 ~ 14:30	ベーシック			骨盤調整	くまのヨガA 13:00~		
15:00 ~ 16:00	骨盤調整			アーサナ 勉強会	くまのヨガB 14:30~		
19:00 ~ 20:00				ベーシック			

レッスンメニュー

ベーシックヨガ&Medi

基本のヨガと瞑想を行います。

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。

朝ヨガ

早朝のヨガをぜひ体験してみてください。1日が変わるはずですよ！

アーサナ勉強会

色々なアーサナ（ポーズ）を丁寧に学んで、心地よくできるようになりましょう。

オンラインレッスンについては、別紙で詳細をお知らせいたします。

スタジオお休み…2日(木), 19日(日), 20日(月)



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。

アウトドアヨガ
&モーニング3/26
Sun

- ・熊野古道センター芝生広場に
- ・AM7:30~8:30 現地集合
- ・お1人1,000円

予約受付中です♪



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♪