



STUDIO LESSON SCHEDULE 2023.04

	月	火	水	木	金	土	日
6:15~6:45		朝ヨガ		朝ヨガ		朝ヨガ	
7:30~8:00							アウトドア ヨガ
10:30~11:30			ベーシック A		コア& リラックス		ベーシック A
14:00~15:00				コア& リラックス	熊野ヨガA 13:00~		
15:30~16:30	ベーシック B			アーサナ 勉強会	熊野ヨガB 14:30~		
19:00~20:00	コア& リラックス			ベーシック A			

レッスンメニュー

ベーシックA ヨガ&Medi

ヨガの基本のポーズ(アーサナ)や瞑想、呼吸法などを楽しく続けましょう。体の左右差を整えて、肩こりや腰痛の体と心で習得してくださいね。(1レッスン1000円)

アーサナ勉強会

色々なアーサナ(ポーズ)を丁寧に学んで、心地よく出来る様になりましょう。(1レッスン1000円)

ベーシックB

骨盤周りの筋肉にアプローチし、体の左右差を整えて、肩こりや腰痛の改善を目指します。(1レッスン1000円)

アウトドアヨガ

熊野古道センター芝生広場にて行います。早朝のヨガをぜひ体験してみてくださいね。1日が変わるはず。(1レッスン500円)

コア&リラックス

体幹にアプローチする動きや筋肉や関節を緩めるリラックス法を取り入れています。(1レッスン1000円)

瞑想講座(メディテーション基礎講座)

瞑想って何?正しい瞑想の仕方は?その歴史や脳科学を通して楽しく学びませんか?続けながらのフォローアップも丁寧に行っています。(4回コース12000円)

お知らせ

- ・4月19日(水)、23日(日)レッスンはお休みします。
- ・5月から瞑想(メディテーション)講座が始まります。ご予約受付中!オンラインOKです。
- ・インストラクター養成講座、受講者募集中。

※詳しくは別紙にて

いよいよサップヨガが5月から始まります!

5/6(土)・5/7(日)・6/4(日)

7/2(日)・7/3(月)・7/16(日)・7/17(月・祝)

8月以降は追ってお知らせいたします。

アウトドアヨガ & モーニング 4/16

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

予約受付中です♪

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。

