



STUDIO LESSON SCHEDULE 2023.05

	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
14:00~15:00				コア& リラックス	熊野ヨガA 13:00~		
15:30~16:30				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			

レッスンメニュー

ベーシック 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)

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)

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)

○レッスンは全て事前予約制です○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。

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

- ・スタジオレッスンのお休みは5/3(水)~7(日)、18(木)、21(日)、22(月)です。
- ・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!
- オンラインレッスンOK! 個別レッスンOK!
- ・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)★6/4(日)はキャンプinn 海山にて開催
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 5/14(日)

- ・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。

