

月	火	水	木	金	土	日		
		1 はじめてのハタヨガ 10:00~10:40	2 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	3 アクアステーション イベント参加♪  オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	4 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	5		
6 オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	7 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 お部屋でヨガ& メディテーション 10:00~10:40 アーサナ練習会 13:30~14:30	8 はじめてのハタヨガ 10:00~10:40  夜ヨガ 19:00~20:00	9 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	10 オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	11 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 室内での エア-SUPヨガ 体験会 90min ¥2500 ▶13:30-15:00 海や川でのSUPヨガ の前におすすです!!	12 初めての方 大歓迎!! SUPヨガ 体験会 @三木里ビーチ 40min ¥3000 ▶09:30~10:10 ▶10:30~11:10		
13 オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	14 お部屋でヨガ& メディテーション 10:00~10:40  鈴鹿市 イベント	15 はじめてのハタヨガ 10:00~10:40  中央公民館ヨガ① ※満席	16 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	17 わらび 笑美ウェルネス ツーリズム 17日 13:00 ▶▶▶ 19日 12:00 ①DAY ▶ヨガ・瞑想講座 ▶エア-SUPヨガ ▶ヨガニドラー ②DAY ▶ネイチャーヨガ ▶SUPヨガ 60min ③DAY ▶サンライズヨガ ▶ヨガ&抹茶カフェ			18	19
20 はじめてのハタヨガ 10:00~10:40  オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	21 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 お部屋でヨガ& メディテーション 10:00~10:40 アーサナ練習会 13:30~14:30	22 はじめてのハタヨガ 10:00~10:40  中央公民館ヨガ② ※満席	23 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	24 オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	25 京都府視察	26 兵庫県ヨガ イベント		
27 はじめてのハタヨガ 10:00~10:40  宮津市ヨガ  オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	28 オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 お部屋でヨガ& メディテーション 10:00~10:40	29 はじめてのハタヨガ 10:00~10:40  中央公民館ヨガ③ ※満席		31 オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	熊野健康スポーツクラブ「ヨガ教室」 毎金曜日 A 13:00~14:00 B 14:30~15:30 担当 村島・大川			

- ・「古道センター朝ヨガ」 30分 500円
- ・「初めてのハタヨガ」 40分 500円
- ・「お部屋でヨガ&メディテーション」 40分 500円
- ・「アーサナ練習会」 60分 1000円
- ・「夜ヨガ」 60分 1000円
- ・「エア-SUP 体験会」 90分 2500円



Warabi HP

「朝ヨガオンライン」 30分 1回 500円 週3回 月額 3000円  
 「夜ヨガオンライン」 30分 1回 500円 週2回 月額 2500円

♪その他のメニューや詳細については別紙をご覧ください♪

お問い合わせ・ご予約 **090-9623-4549** (大川) まで Yoga&Meditation 笑美-わらび-



### レッスンチケット

1枚1,000円のチケットとしてご利用可能  
 11枚綴り10,000円で販売中♪  
 ◀体験レッスン1回▶入会金3000円

—レッスンは全て事前予約制です—

スタジオレッスンは公式ラインまたはお電話にて  
 受付いたしております♪