

月	火	水	木	金	土	日
<p>メディテーション(瞑想)講座</p> <p>基礎コース: 12000円 時間×2回とフォローレッスン30分×2回 中級コース: 16000円 時間×4回</p> <p>メディテーション(瞑想)を始めたいけど、一人で始めるのは難しいと感じている方に。 脳科学に基づいた理論を分かりやすく楽しく学習しながら、あなたの生活スタイルに合った方法を提案します。 基礎コース、中級コース、習熟度に応じたコースをご用意しております。スタジオでもオンラインでも受講可能です。</p> <p>☎ご予約はご希望の受講日の一週間程度前にお電話、メール、公式ラインにてお申し込みください。 レッスン受講日の調整、受講スタイル(スタジオ or オンライン)の選択など、講座の開始前にご希望を伺います♪</p>					1	2
	4	5	6	7	8	9
3	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45		オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00
オンライン夜ヨガ 19:30~20:00		中央公民館ヨガ④ ※満席		オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	9:30-11:00 インストラクター 学習会④	
					アクアステーション イベント参加♪	
10	11	12	13	14	15	16
	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45		オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	ヨガ&モーニング付 お一人1500円です♪
オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40		オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	9:30-11:00 インストラクター 学習会⑤	朝ヨガ& 体幹トレーニング モーニング付き 7:00~9:00頃
	アーサナ練習会 13:30~14:30	中央公民館ヨガ⑤ ※満席				アーサナ練習会 13:30~14:30
17	18	19	20	21	22	23
	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45		オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00
ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40		オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	初めての方 大歓迎!! 9:30-10:30 瞑想体験会 @オンライン	初めての方 大歓迎!! 9:30-10:30 瞑想体験会 @スタジオ笑美
オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	アーサナ練習会 13:30~14:30	中央公民館ヨガ⑥ ※満席				
24	25	26	27	28	29	30
	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	オンライン朝ヨガ 6:15~6:45		オンライン朝ヨガ 6:15~6:45	朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00
ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40	ヨガ<ベーシック> 10:00~10:40		オンライン夜ヨガ 19:30~20:00		アーサナ練習会 13:30~14:30
オンライン夜ヨガ 19:30~20:00	アーサナ練習会 13:30~14:30	中央公民館ヨガ⑦ ※満席				

- ・「朝ヨガ&体幹トレーニング」60分 1000円
- ・「ヨガ<ベーシック>」40分 500円
- ・「アーサナ練習会」60分 1000円
- ・「瞑想体験会」60分 1000円

♪全てのメニュー、初めての方大歓迎です♪



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♪