

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--|--|---|--|--|---|
| 1 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 2 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 3 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 中央公民館ヨガ⑧ ※満席 | 4 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 | 5 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 大川 | 6 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40 瞑想体験会 @スタジオ笑美 60分¥1000 ▶08:30~9:30 | 7 朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00 アーサナ練習会 8:30~9:30 |
| 8 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 9 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 10 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 中央公民館ヨガ⑨ ※満席 | 11 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 | 12 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 大川 | 13 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40 | 14 SUPヨガ 体験会 @三木里ビーチ 30分¥2000 ▶16:00~ ▶17:00~ |
| 15 鈴鹿市 イベント♪ | 16 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 17 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 18 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 中央公民館ヨガ⑩ ※満席 | 19 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 大川 | 20 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40 | 21 朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00 アーサナ練習会 8:30~9:30 |
| 22 SUPヨガ 体験会 @三木里ビーチ 30分¥2000 ▶16:00~ ▶17:00~ | 23 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 24 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 夜ヨガ 19:15~20:15 | 25 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 | 26 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 | 27 朝ヨガ 7:00~7:40 7月27日・28日・29日 ♪イベント DAYS♪@京都府北部 SUP体験会・ヨガ等 | 28 |
| 29 ♪イベント DAYS♪ @京都府北部 | 30 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 | 31 夜ヨガ 19:15~20:15 | <div style="text-align: center;">  <h3>メディテーション(瞑想)講座</h3> <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)を始めたけれど、一人て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> </div> | | | |

- ・「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
- ・「朝ヨガ」 40分/500円
- ・「夜ヨガ」 60分/1000円

ZOOM「オンライン朝ヨガ」30分 1回500円 週3回 月額3000円



Warabi HP



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♪

♪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♪

お問合せ・ご予約 090-9623-4549 (大川) まで Yoga&Meditation 笑美-わらび-