

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>この度メニューの中に「<u>ヨガ.ウェルネススクール</u>」を追加いたします! お陰様で8/8でスタジオ立ち上げから9年目となります。 ヨガや瞑想を始める前に是非お勧めしたいセルフケアを楽しく学ぶ全8回のコースです♪ ▶ 詳細は公式ラインやホームページお知らせ欄にて! ▶ 1講座 2500円 でご受講頂けます。</p> | | | <p>1 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45</p> | <p>2 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</p> | <p>3 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40</p> | <p>4 朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00</p> |
| <p>5</p> | <p>6 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45</p> | <p>7</p> | <p>8 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ.ウェルネス スクール 9:30~10:30 【1講座目】</p> | <p>9 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</p> | <p>10 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40</p> | <p>11 朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00</p> |
| <p>12</p> | <p>13</p> | <p>14</p> | <p>15</p> | <p>16</p> | <p>17 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40</p> | <p>18 朝ヨガ& 体幹トレーニング 7:00~8:00</p> |
| <p>19 SUPヨガ 体験会 @銚子川30分¥2000 ▶09:00~ ▶10:00~ ▶11:00~</p> | <p>20 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40</p> | <p>21 朝ヨガ 7:00~7:40 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 夜ヨガ 19:15~20:15</p> | <p>22 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ.ウェルネス スクール 9:30~10:30 【2講座目】</p> | <p>23 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</p> | <p>24 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40</p> | <p>25</p> |
| <p>26 朝ヨガ 7:00~7:40 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40</p> | <p>27 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40</p> | <p>28 朝ヨガ 7:00~7:40 ヨガ〈ベーシック〉 9:00~9:40 夜ヨガ 19:15~20:15</p> | <p>29 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 ヨガ.ウェルネス スクール 9:30~10:30 【3講座目】</p> | <p>30 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</p> | <p>31 ZOOM オンライン朝ヨガ 6:15~6:45 朝ヨガ 7:00~7:40</p> | |

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

♪ 全てのメニュー、初めての方大歓迎です♪

ZOOM 「オンライン朝ヨガ」 30分 1回 500円 週3回 月額 3000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♪

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



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♪