

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
9:00	朝活	朝活		朝活	朝活			朝活	朝活		朝活	朝活
10:00						シヴァ ヴィンヤサ レベル2 アリサIR 9:45~11:00	インテグラル ヨガ ジュンジIR 10:00~11:00					
11:00	ビドウヨガ レベル1 アリサIR 11:00~12:00						ストイック ヨガ ジュンジIR 11:15~12:15	ビドウヨガ レベル1 アリサIR 11:00~12:00				
12:00												
13:00	シヴァ ヴィンヤサ レベル1 13:00~14:00							シヴァ ヴィンヤサ レベル1 13:00~14:00				
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00		シヴァ ヴィンヤサ レベル2 アリサIR 18:45~20:00							陰ヨガ 高島IR 18:45~19:45			
20:00												
21:00												

☆ヨガマット・水素水はスタジオにご用意してあります。

強度	レッスン名	内 容
★	陰ヨガ	骨まわり、関節の柔軟性を高める目的のヨガ。自分の内面により深く集中します。
★	ビドウヨガ	ヨガをはじめたい方に。ヨガの基本的な呼吸や動きを行います。
★	シヴァヴィンヤサレベル1	ヨガの基本的なポーズを確認しながらゆっくり行います。
★★	バレトン	バレエとヨガとエアロピクスを取り入れたアップテンポのレッスン。汗をかきます！
★★	シヴァヴィンヤサレベル2	ポーズの種類もたくさんあり、ヨガを楽しみたい方にお勧めです！
★★	ストイックヨガ	ダイエットにおすすめ！身体を動かすことが好きな方や、汗をかきたい方に！
★★★	アシタンガヨガ	運動量が多くてハードなヨガ。それなのに終わった後は頭がスッキリ気分爽快。

■料金表 30分レッスンはチケット1枚、60分レッスンはチケット2枚、75分レッスンはチケット2枚+250円です。

種類	料金(税抜)	有効期限	時間
チケット3枚	4,140円	3か月	1枚単位 30分
チケット10枚	12,500円	6か月	
月3回	6,900円	1か月	60分
月4回	9,000円		
月8回	17,000円		
フリー	20,000円		追加料金一切なし

■ご予約はWEBもしくはお電話にて承ります。TEL:048-972-4241