



## Campaign

12月末まで

期間限定キャンペーン

トライアル 1回

(レンタルマット付き)

1,500円 (税込)

通常3,300円(税込)

トライアル 3回

(レンタルマット付き／有効期限1ヶ月)

4,500円 (税込)

+

3回通いきれた方には、ご家族ご友人に1クラス分プレゼント！

トライアル初回でマンスリープランに  
ご入会の方

体験料

0円

レンタルマット  
3ヶ月間無料

※通常1回330円(税込)

先着20名様入会金無料

※別途事務手数料2,200円(税込)を徴収いたします。

## Kids Class

英語と触れ合う体感遊び

体を使ったアクティビティと英語を用いて、自然な形で楽しく英語を身につけていくことを目的としたクラスです。歌ったり踊ったり、体操をしたりして、お子様の身体能力の向上や親子のコミュニケーションを深めるためにもおすすめです。

【日程】  
毎月水曜(月3回開催)  
16:45～17:30【月謝】  
5,500円 (税込)残り  
2枠

## Refresh Yoga

子連れOK

産前・産後ママ向けクラス

妊娠中のマイナートラブルの改善や産後のリフレッシュとしてご参加いただいております。

【日程】  
毎週月曜／金曜  
(月)10:30～11:30 (金)14:00～15:00【月会費】  
6,980円 (税込)

※回数券での通い方もございます。

## Class Schedule

## Monday

10:30-11:30 Refresh Yoga  
12:00-13:15 Hatha Yoga  
19:30-20:45 Notice Flow

## Tuesday

NEW 09:30-10:15 やさしいシニアヨガ  
NEW 11:00-12:15 Hatha Beginner  
13:00-14:15 Shiva Flow  
19:00-20:15 Yoga Stretch

## Wednesday

10:00-11:15 Hatha Yoga  
12:00-13:15 Gentle Flow  
16:45-17:30 キッズ英語×体感遊び

## Friday

10:00-11:15 Gentle Flow  
12:00-13:15 Yoga Stretch  
14:00-15:00 Refresh Yoga  
19:00-20:15 Hatha Yoga

## Saturday

08:30-09:45 Hatha Flow  
10:30-11:45 Hatha Yoga  
13:00-14:15 Shiva Flow

## Sunday

08:30-09:45 Hatha Yoga  
10:30-11:45 Gentle Flow  
13:00-14:15 Yoga Stretch

おすすめ 通いやすい月4回のプラン 7,700円 (税込)

グループレッスンですが、  
1人1人に寄り添ったクラスを  
意識しています。メインインストラクター  
Arisa

## やさしいシニアヨガ

女性  
限定65歳以上  
対象クラス

## 体験会日程

11月18日(火)／25日(火)  
12月9日(火)／23日(火)  
1月以降は毎週火曜日開催!

9時30分～10時15分(45分)

## 事前予約制

※予約なしでのご参加はできません。

オンラインまたは電話での  
ご予約をお願いいたします。

電話予約受付時間(平日 9:30～11:30／定休日:木曜日)

080-7164-0572

初回体験  
500円

オンライン予約



## こんな方におすすめ

- ・身体の痛みを和らげたい
- ・激しい運動は難しいけど身体をすっきりさせたい
- ・気分をリフレッシュしたい
- ・日々を充実させたい
- ・いつまでも自分の脚で歩きたい

## そもそもヨガとは

- ▶ 深い呼吸で自律神経を整えて心を穏やかにする
- ▶ 身体のストレッチで身体のお悩みを緩和させる
- ▶ インナーマッスルを鍛えて良い姿勢を保つ

当スタジオではヨガのポーズを補助する道具が揃っているため、  
身体に痛みがあっても無理なくヨガを行って  
いただけます。



お友達と一緒に  
ぜひご参加ください！

担当インストラクター  
Asami

## レッスン費用

※2回目以降

都度払い(1回) 1,000円(税込)

まとめ割り(10回) 8,800円(税込)

無料マットレンタル付き！

