

7.4

studio A			
1A01	09:30-11:30	¥1,000	映画上映 かみさまとのやくそく
1A02	12:00-13:30	¥2,000	しょうこ 自力整体ヨガ
1A03	14:00-15:30	¥3,000	楠原 ひろし ヨガに関する インド哲学史◎
1A04	16:00-17:40	¥3,000	yuca + feat.NAO 背骨メンテナンスヨガ～ 仙骨～癒しへ◎
studio B			
1B01	10:00-12:00	¥3,500	yuya Ashtanga Yoga Led Class Half Primary Series
1B02	13:00-15:30	¥3,000	ぬん ハートリリース ヴィンヤサフロー◎
1B03	16:00-17:30	¥2,000	yoko プラーナ チャクラヨガ◎

studio C			
1C01	09:30-11:00	¥1,500	玉手 みどり ヨガの近代史～ 時代の潮流とヨガ◎
1C02	11:30-13:00	¥1,500	松本 和也 寛ぎのプラナヤマと シャバーサナ◎
1C03	13:30-15:00	¥1,500	真鍋 弘枝 気のエネルギー・プラナを感じる ハンドセラピー講座◎
1C04	15:30-17:00	¥3,000	細江 たかゆき 経絡測定システム体験 ワークショップ◎

～バクティ・ヨガ『キールタン』祈りのヨガ音楽をみんなで楽しむ集い～

キールタン・ナイト

会場:1階ラウンジ～晴天～お庭へ
時間:18:00～

ワンドリンク付き:3,500円

※お車でお越しのお客様がご飲酒される場合は必ず代行業者をご利用下さい。
※ソフトドリンクもご用意しております。
※飲酒運転防止にご協力お願いいたします。



7.5



会場：中二階中庭
10:00-11:30 ¥2,000

青空ヨガ たか&TT上級生による
スペシャルレッスン◎

・雨天中止になります。・当日受付にて現金でのお支払いになります。

studio A			
2A01	10:00-11:30	¥1,500	桐生 保子 親子で楽しむ キッズヨガ◎
2A02	12:00-14:00	¥3,500	ぬん 毎日の意識が変わる 体と心のギャナヨガ◎
2A03	14:30-16:00	¥2,000	小山 和子 YogicArts +自律神経バランス
2A04	16:30-18:00	¥3,000	tomo+凜子 ヨガと二胡の調べ◎

studio B			
2B01	09:30-11:00	¥3,500	yuya 初めてのVinyasa Class 呼吸と動きの同調◎
2B02	11:30-13:00	¥3,000	楠原 ひろし 瞑想のための コンプリート・プラクティス◎
2B03	13:30-15:30	¥1,000	映画上映 かみさまとのやくそく
2B04	16:00-17:30	¥3,500	田中 しのぶ 陰ヨガ × ヨガ・ニードラ◎

studio C			
2C01	09:30-11:00	¥1,500	工藤 牧子 和みヨガ◎
2C02	11:30-13:00	¥1,500	人見 奈々 心と身体とヨガ◎
2C03	14:00-15:30	¥1,500	庄司 紗苗 歌ヨガ「キールタン」入門 とインドの神話◎
2C04	16:00-17:30	¥1,500	葎島 あやこ 数字のエネルギーで 本当の自分に出会う数秘講座◎

◎ = 初心者におすすめ

比較的運動量が少なめです。ヨガ未経験、初心者の方にお勧め。

・当会場で起こった怪我・事故などに関して一切の責任を負いかねます。・貴重品は各自の管理をお願いします。
・クラスの撮影、録音は禁止されています。従っていただけない場合は機材をお預かりさせていただきます。