

2023年6月:心身を労り、暑い夏に備えよう。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			クラス準備中 (7月から子連れ可 ママヨガサロン)	10:00-11:30 クリパル・リフレッシュ PM個人セッション 満席	10:00-11:20 マインドフルネス	満月 ○
5	6	7	8	9	10	11
	10:00-11:30 マインドフルネス PM個人セッション	個人セッション 満席	クラス準備中 (7月から子連れ可 ママヨガサロン)	10:00-11:30 クリパル・リフレッシュ PM個人セッション 満席	10:00-11:20 クリパル・リフレッシュ	
12	13	14	15	16	17	18
	10:00-11:30 マインドフルネス PM個人セッション	個人セッション 満席	クラス準備中 (7月から子連れ可 ママヨガサロン)	10:00-11:30 クリパル・リフレッシュ PM個人セッション 満席	10:00-11:20 マインドフルネス	新月 ●
19	20	21	22	23	24	25
	10:00-11:30 マインドフルネス PM個人セッション	個人セッション 満席	クラス準備中 (7月から子連れ可 ママヨガサロン)	10:00-11:30 クリパル・リフレッシュ PM個人セッション 満席	10:00-11:20 クリパル・リフレッシュ 13:00-20:30 リトリート1日目	6:00-14:30 リトリート2日目
26	27	28	29	30		
	10:00-11:30 マインドフルネス PM個人セッション 満席	個人セッション 満席	クラス準備中 (7月から子連れ可 ママヨガサロン)	10:00-11:30 クリパル・リフレッシュ PM個人セッション		

<特別クラス>

早期割引4,000円OFFは5/31申込&入金〆切
6月24日(土)13:00~25日(日)14:30
梅雨のヨガ&マインドフルネス・リトリート



掛川スタジオオープン記念の2日間リトリートです。
ヨガ、マインドフルネス、ヨガセラピーの実践を融合し
た、心と体を深く労わる、2日間です。

- ✓ヨガとマインドフルネスの基本的な実践が網羅され、それを日常に生かしていくことを体験できます。
- ✓瞑想やヨガが、初めての方から参加できます。
- ✓合宿型(法泉寺温泉宿泊)と、自宅などからの通所型を選べます。
- ✓今回は、オープン記念の特別料金です。



詳細 ▶▶

【定期クラス紹介】※運動量(★小、★★中、★★★大)

- ◎マインドフルネス瞑想とヨガ <★>
- マインドフルネス瞑想とゆったり動くクリパルヨガ
- ◎クリパルヨガ(リフレッシュ) <★★>
- 力強さやストレッチを感じて動くポーズ中心のヨガクラス

◎クラス拡充予定: 7月より、木曜日第2・4週に子連れ可女性向けクラス(10:00-11:30)、土曜日午前クラスは、2部編成(9:20-10:40, 11:10-12:30)に拡充する予定です。それ以外も、スタッフの拡充に伴い、順次クラスを増やしていきます。

◎新メンバー募集中: お友達を初回体験にご紹介いただいた場合、スタジオの受講費に使えるありがとうクーポン(500円OFF)をプレゼントします。6月末まで、お得にヨガを始められるオープニングキャンペーン中!

◎開場はクラス20分前: 落ち着いてスタートできるよう、5分前集合にご協力ください。

◎祝日は基本的に休業日。8月11日(金)~17日(木)はお盆休みの予定です。

クラス予約 ▶▶

