

~*~ 伝統ヨガの智慧とヨガセラピーの理論に基づいたレッスン ~*~

予約 090-3471-3027 info@kulayoga.jp



- 🌸 ヨガ未経験の方、身体の硬い方、大歓迎！
- 🌸 運動不足・健康に不安があっても大丈夫！
- 🌸 年齢も性別も関係ありません！
- 🌸 病気の回復、癌術後のケア、トラウマ等
- ~~~~ ヨガ体験の流れ ~~~~~
- 🌸 スケジュールに合わせて予約（電話 or メール）
- 🌸 体験だけでもOK! 体験後に入会の方は特典あり
- 🌸 **体験時の入会特典**
- ① 体験料500円引き
- ② チケット購入で更に500円引き
- ③ 無料チケット1枚プレゼント
- ④ マットレンタル無料

月	火	水	木	金	土
11:00~ マタニティ ヨガ 60分	10:30~ ヨガ 75分	プライベート	10:30~ ヨガ 75分	10:30~ ヨガ 75分	10:00~ ヨガ 75分
	プライベート		プライベート		11:45~ 月1回 ラージャヨガ 2時間
	プライベート			14:00~ ピラティス 70分	14:00~ 骨盤セラピー 75分
	17:00~ ヨガ 75分	プライベート	プライベート	プライベート セミ プライベート	11:45 月1回 がんフレンズ ヨガ 75分
	18:30~ メンズヨガ 75分	プライベート セミ プライベート	18:00~ ヨガ 75分	プライベート セミ プライベート	プライベート
	20:00~ ヨガ 75分		19:30~ ヨガ 75分		

体験受付中 カラダの固い方、大歓迎！

「カラダ」

- ・疲労回復
- ・痛みの軽減
- ・質のよい睡眠
- ・冷えの解消
- ・免疫力/筋力UP

「ココロ」

- ・ストレス軽減
- ・心の落ち着き
- ・自律神経の安定
- ・集中力の向上
- ・リラックス効果

レッスン内容

- ★ グループレッスン
- ★ プライベート or セミプライベート
- ★ 骨盤セラピー（骨盤底筋/産後ケアヨガ）
- ★ がんフレンズ・ヨガ（がん経験者&ご家族）
- ★ マタニティヨガ（安産力UP）
- ★ メンズヨガ
- ★ ハタ・ヨガ
- ★ ラージャ・ヨーガ（アーサナ + 呼吸法 + 瞑想）

料金について

<http://kulayoga.jp/>

【マタニティヨガ】 月曜 15:30 ~ 16:30

お腹のベビーちゃんと一緒にヨガ
快適なマタニティライフを過ごしましょう
お産に必要な呼吸を身につけて
スムーズなお産の準備をします

【骨盤セラピー】 土曜 14:00 ~ 15:15
骨盤底の引き締め、腰痛、冷え症、便秘改善、
尿漏れ、便秘改善、産後のケア、
内臓下垂予防に効果的

【プライベートレッスン】 予約制
不安を持つ方にも安心して自分のペースで始められる
よう、個人のペースに合った指導をします

【がんフレンズ・ヨガ】 予約制
詳細 → <https://ameblo.jp/hokiyoga/entry-12413511894.html>
治療中の方でも無理なく安全な呼吸を行います
最初はお話しタイムから、不安を解消！
闘病を支えるご家族の参加も可能です

3月

クラヨガ教室 <http://kulayoga.jp/>

予約 090-3471-3027 ✉ info@kulayoga.jp

日	月	火	水	木	金	土
	2/25	2/26	2/27	2/28	1	2
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー		10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	11:45 がんフレンズヨガ
		18:30 メンズヨガ	プライベートクラス 予約制	18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	14:00 骨盤セラピー
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		プライベートクラス 予約制
3	4	5	6	7	8	9
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー		10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
			プライベートクラス 予約制			11:45 ハタヨガ
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	14:00 骨盤セラピー
		18:30 メンズヨガ		18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		
10	11	12	13	14	15	16
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー		10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
						11:45 ラージャヨガ
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	14:00 骨盤セラピー
		18:30 メンズヨガ	プライベートクラス 予約制	18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	プライベートクラス 予約制
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		
17	18	19	20	21	22	23
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
						プライベートクラス 予約制
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	14:00 骨盤セラピー
		18:30 メンズヨガ	プライベートクラス 予約制	18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	プライベートクラス 予約制
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		
24	25	26	27	28	29	30
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー		10:30 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	10:00 ヨガセラピー
						プライベートクラス 予約制
		17:00 ヨガセラピー			プライベートクラス 予約制	第1回
		18:30 メンズヨガ	プライベートクラス 予約制	18:00 ヨガセラピー		モニター実習
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		

4月

クラヨガ教室 <http://kulayoga.jp/>

予約 090-3471-3027 ✉ info@kulayoga.jp

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	11:45 がんフレンズヨガ
		18:30 メンズヨガ		18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	14:00 骨盤セラピー
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		プライベートクラス 予約制
7	8	9	10	11	12	13
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー		10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	11:45 ハタヨガ
		18:30 メンズヨガ	プライベートクラス 予約制	18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	14:00 骨盤セラピー
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		モニター実習
14	15	16	17	18	19	20
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	11:45 ラージャヨガ
		18:30 メンズヨガ	プライベートクラス 予約制	18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	14:00 骨盤セラピー
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		
21	22	23	24	25	26	27
	11:00 マタニティヨガ	10:30 ヨガセラピー		10:30 ヨガセラピー	10:30 ヨガセラピー	10:00 ヨガセラピー
		17:00 ヨガセラピー			14:00 ピラティス	14:00 骨盤セラピー
		18:30 メンズヨガ	プライベートクラス 予約制	18:00 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制	
		20:00 ヨガセラピー		19:30 ヨガセラピー		
28	29	30	1	2	3	4
		10:30 ヨガセラピー	プライベートクラス 予約制			
		17:00 ヨガセラピー				
		18:30 メンズヨガ				
		20:00 ヨガセラピー				