

スケジュール

対面&オンラインヨガセラピーの教室 KULA YOGA



クラヨガ教室 tel 090-3471-3027

<http://kulayoga.jp/>

mail info@kulayoga.jp

2023 / 6月 対面&オンライン「クラスレッスン」スケジュール



下記の「スケジュール」は、クラスレッスンとなります。
 プライベートレッスンのご予約は、
 クラススケジュール以外の時間帯で調整いたします。



日	月	火	水	木	金	土
				1 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	2 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	3 Y 10:00~11:15
4	5 Y 19:45~21:00	6 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	7	8 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	9 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	10 Y 10:00~11:15
11	12 Y 19:45~21:00	13 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	14	15 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	16 対面レッス 10~12 P 15:00~16:00	17 対面レッス 10~12
18	19 Y 19:45~21:00	20 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	21	22 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	23 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	24 Y 10:00~11:15
25	26 Y 19:45~21:00	27 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	28	29 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	20 対面レッス 10~12 P 15:00~16:00	1 対面レッス 10~12

2023 / 7月 対面&オンライン「クラスレッスン」スケジュール



下記の「スケジュール」は、クラスレッスンとなります。
 プライベートレッスンのご予約は、
 クラススケジュール以外の時間帯で調整いたします。



日	月	火	水	木	金	土
2	3 Y 19:45~21:00	4 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	5	6 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	7 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	8 対面レッス 10~12
9	10 Y 19:45~21:00	11 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	12	13 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	14 対面レッスン10~12 P 15:00~16:00	15 Y 10:00~11:15
16	17	18 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	19	20 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	21 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	22 対面レッス 10~12
23	24 Y 19:45~21:00	25 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	26	27 Y 10:30~12:00 Y 18:30~19:45	28 対面レッスン10~12 P 15:00~16:00	29 Y 10:00~11:15
30	31 Y 19:45~21:00					

ヨガ初心者から、健康に自信のない方、
すべての人に優しいヨガセラピーを提供しています。

コロナウイルス感染拡大予防の対策について

コロナウイルス感染拡大予防に伴い、一部の出張レッスンを除いて
すべてのレッスンを対面形式ではなく
ZOOMによる「オンラインレッスン」で行っております。

◆☆◆☆◆☆◆☆◆ グループレッスン体験について ◆☆◆☆◆☆◆☆◆

安全に「ヨガセラピー」を体験いただくために
初回面接と事前レクチャーの為の時間をレッスン前に15分予定してください。
個々の心身の状態に適したヨガ指導を提供させていただきます。

◆☆◆☆◆☆◆ プライベートレッスンについて ◆☆◆☆◆☆◆

クラススケジュール以外の時間帯で承っております。
まずは、お気軽に問合せください。

◆☆◆☆◆☆◆自分癒しのセラピーコースについて ◆☆◆☆◆☆◆

人と比べず、自分の幸福感を高めたい方
ストレスフルな状況や出来事によって抱えている(人間関係、職場のストレス、家族の問題)などで
しんどさを感じたら何事も一人で抱えず、頑張り過ぎず、心身のメンテナンスが必要です。
貴方に寄り添い(イライラ、落ち込み、気分の浮き沈み)これらの解消と
日々の健やかさを取り戻すサポートを致します。