クラヨガ教室

対面＆オンライン

スケジュール

ヨガセラピー

http://kulayoga.jp/

4
APRIL

ヨガセラピー体験のお問合せ
ご予約をお待ちしております。

TEL 090-3471-3027

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	3 Y 19:45~21:00	4 Y 10:30~12:00	5 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	6 Y 10:00~11:15
7	8	9 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	１０ Y 19:45~21:00	１１ Y 10:30~12:00	１２ Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	１３ 対面レッス 10~12
１４	１５	１６ Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	１７ Y 19:45~21:00	１８ Y 10:30~12:00	１９ Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	２０ Y 10:00~11:15
２１	２２	２３ Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	２４ Y 19:45~21:00	２５ Y 10:30~12:00	２６ Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	２７ 対面レッス 10~12
２８	２９ 昭和の日	３０				

5
APRIL

ヨガセラピー体験のお問合せ
ご予約をお待ちしております。

TEL 090-3471-3027

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2 Y 10:30~12:00	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	8 Y 19:45~21:00	9 Y 10:30~12:00	１０ Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	１１ 対面レッス 10~12
１２	１３	１４ Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	１５ Y 19:45~21:00	１６ Y 10:30~12:00	１７ Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	１８ Y 10:00~11:15
１９	２０	２１ Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	２２ Y 19:45~21:00	２３ Y 10:30~12:00	２４ Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	２５ 対面レッス 10~12
２６	２７	２８ Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	２９ Y 19:45~21:00	３０	３１ Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	1 Y 10:00~11:15

ヨガ初心者から健康に自信のない方も安全に
すべての人に優しいヨガセラピーを提供しています
レッスンは 対面(出張) / オンラインとなります

kula yoga

◆ グループレッスン体験について ◆

人と比べず、自分の幸福感を高めたい方にお勧めです。（年齢・性別問わず）
疾患を抱えた方も、より健康を目指す方も、どなたでもご参加いただけます。
個人のペースを大切にその日の体調に沿った指導をさせていただきます。

◆ プライベートレッスンについて◆

1対1のパーソナルセッションで、心身の状態に適した指導を提供させていただきます。
ご自身に関する気がかりなことなど、対話型セッションで具体的かつ明確に
お一人で頑張るのではなく、お悩みに寄り添い一緒に変化をサポートいたします。

◆呼吸のレッスン「意識と無意識を繋ぐ呼吸法」◆

あなたの呼吸は、あなた自身を映し出しています。
人生の95%は「無意識（潜在意識）」の支配されています。しかし、
「意識した呼吸」を習慣づけることで“内なる力”と繋がる強力なツールとなります。
呼吸法を身につけることで、あなた自身の呼吸が変わり、ココロとカラダが変わり、
人生の流れも変化し始めます。あなたの呼吸をアシストします。