

クラヨガ教室

ヨガセラピー対面&オンライン

スケジュール

<http://kulayoga.jp/>

5
MAY

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	

6
JUNE

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 Y 10:00~11:15
2	3	4 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	5 Y 19:45~21:00	6 Y 10:30~12:00	7 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	8 対面レッス 10~12
9	10	11 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	12 Y 19:45~21:00	13 Y 10:30~12:00	14 Y 10:30~12:00 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 Y 19:45~21:00	20 Y 10:30~12:00	21 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	22 対面レッス 10~12
23/30	24	25 Y 10:00~11:30 Y 20:00~21:15	26 Y 19:45~21:00	27 Y 10:30~12:00	28 Y 10:30~12:00 P 15:00~16:00	29 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。