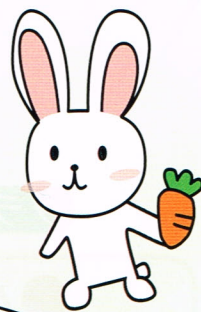


お子様と一緒に楽しく



ふれあいおやこヨガ

スタート!!

ふれあいながら、こころとからだをしなやかに！
動物や自然のもののまねをしながら、
おやこで楽しい時間を過ごしましょう。

お子様の対象は3才～10才。

必要なものはタオルと体を締め付けない動きやすい服装（ジャージなど）です。

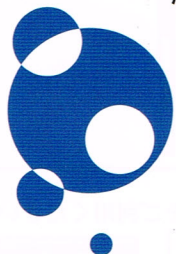
おやこヨガのクラスは木・金・土の15:30～16:40です。

おやこヨガ体験 2,000円（ペア料金）

3人までのご参加もできます。 お一人様の追加料金は800円です。

ヨガスタジオそらではハタ・ヨガのポーズを使い、心身のリラックス
体幹を鍛えて代謝を上げ、病気になりにくい体をつくり
あなた本来の持つ治癒力を高め、健康な体に導いていきます。
ヨガにはからだを整える「治る力」「もどす力」があります。
自分の体に耳を傾け生命力を最大限に高め、充実した人生を送ることができるよう、
あなたの体、心、魂の安定
調和のとれた健康なからだへと導いていきます。

一緒に内面から美しく綺麗になりませんか？



Sora
IMG Studio

ヨガスタジオそら



お問い合わせ・ご予約

TEL 03-5963-5123

お問い合わせ時間 月木金 9:45～20:30 火水土 9:45～18:00 日・祝日はお休みです

スタジオそら案内

クラスのご案内

●ハタ・ヨガ

ヨガの基本をバランスよく取り入れたクラスです。

バランス感覚や姿勢改善と共に精神性を養う心身へのアプローチを促します。

●リラックスヨガ

一つ一つのポーズをゆったりと行いリラクゼーションを目的としたクラスです。心身の疲労回復に効果的です。体力に自信のない方にもおすすめです。

●リンパヨガ

歪み、コリ、むくみなどの体の改善を目的としたクラスです。

リンパを流し周りの筋肉も動かして改善に有効なポーズを行っていきます。

●ゆったりヨガ

筋力をそれほど必要とせず、ゆったりとヨガを楽しむことができるクラスです。体に痛みのある方、身体の疲れのひどい方、心の癒しにも最適です。リフレッシュにも効果的です。

週間スケジュール

リラックスヨガ			ハタ・ヨガ			リンパヨガ			ゆったりヨガ			おやこヨガ		
開始時間	月曜日	火曜日	開始時間	木曜日	金曜日	開始時間	土曜日	開始時間	土曜日	開始時間	土曜日	開始時間	土曜日	開始時間
11:00			11:00			11:00		11:00		11:00		11:00		11:00
11:30			11:30			11:30		11:30		11:30		11:30		11:30
16:00			16:00			16:00		16:00		16:00		16:00		16:00
19:00			19:00			19:00		19:00		19:00		19:00		19:00
20:30			20:30			20:30		20:30		20:30		20:30		20:30

※一回のレッスン時間は約 60 分です。

※レッスン時間は平成 27 年 6 月までのご案内となります。

※レッスン時間・内容を変更する場合もございます。

詳しくはホームページをご覧ください。

●おやこヨガ

お子さまは正しくポーズをとることよりも楽しく取り組んでいただくことを大切にしています。
お母さんの体の改善、ストレスの緩和
お子さまの集中力、バランス力、柔軟性の向上など成長にもとてもいい効果が期待できます。



レッスン料金 (税込)

月内受け放題 フリーコース 10,000 円
月 4 回コース 6,300 円
月 2 回コース 3,500 円

回数の追加が可能です (コースにより追加料金が異なります)

おためし体験!!

試したいクラス 1 回

1,500 円

おやこヨガの体験はペアで 2,000 円です。

※体験はお一人様 1 回のみです。

お問い合わせ・ご予約

TEL 03-5963-5123

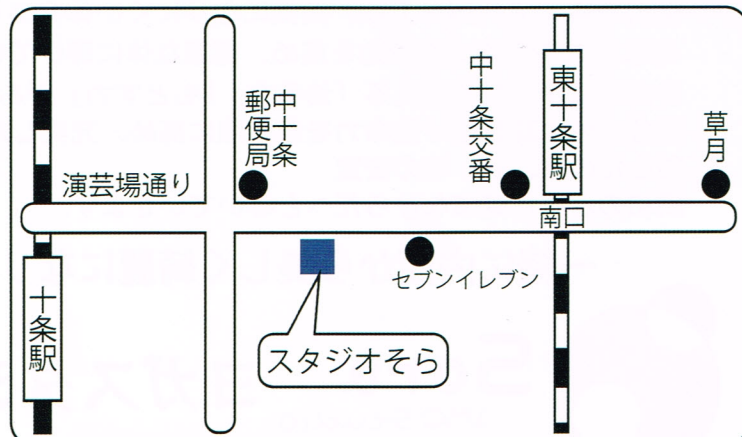
お問い合わせ時間 月木金 9:45 ~ 20:30
火水土 9:45 ~ 18:00
日・祝日はお休みです

ヨガスタジオそら

〒114-0032 東京都北区中十条 2 丁目 9-13 第一高見ビル 101

HP: <http://yoga.meichisha.com/>

E-mail: sora.img@meichisha.com



※東十条駅南口から徒歩 2 分 十条駅から徒歩 8 分

※駐車場はありません。近くのコインパーキングをご利用ください。

詳しくは

ヨガ 中十条

検索