

月 火 水 木 金 土 日

<p><b>マタニティ対応クラス</b>  <b>妊娠16週目～出産前まで</b>  <b>スタジオor自宅オンライン受講</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 元気な赤ちゃんを出産するためのヨガ</li> <li>✓ 妊婦さんの心と体をリフレッシュ</li> <li>✓ 腰痛、むくみ、足のつりなど改善&amp;緩和</li> </ul>		6	7	8
		<p>13:00~14:10                  からだ調整ヨガ(吉田千景)                  オンライン対応</p>	<p>13:30~15:00 <sup>500</sup>                  アイアンガーヨガ(重原真理子)</p> <p>15:30~16:40                  やさしい月礼拝(村上雅美)                  オンライン対応</p>	<p>8:45~10:00                  朝ヨガ(吉田千景)                  オンライン対応</p>
9 成人の日	10	13	14	15
<p>10:50~12:00                  倍音ヒーリング(久保良子)</p>	<p><b>ご利用の流れ</b>                  予約システムから                  レッスンをご予約</p> <p>初回体験時に                  同意書をご記述頂きます</p>	<p>13:00~14:10                  陰ヨガ(谷沢綾子)                  オンライン対応</p>	<p><b>500</b> <b>ヨガ経験者</b></p> <p>ヨガ経験者参加可能                  アイアンガーヨガは                  +500円で受講頂けます</p>	<p>8:45~10:00                  朝ヨガ(檜崎里香)</p>
16	<p>お支払いは現金                  (スタジオレッスン)</p> <p>オンラインご利用は                  銀行振込 or                  オンライン決済</p>	<p><b>マタニティ対応</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 妊娠中の方は、医師の許可を得た上で参加申込同意書の提出が必要となります</li> <li>✓ 妊娠経過に異常がない妊娠16週以降安定期に入った方のみご参加頂けます</li> </ul> <p>むくみ、肩こり、腰痛緩和、自律神経の整え                  出産時にも役立つ呼吸法で                  リラックスした状態を促します</p> <p>スタジオ Light Hope</p>		22
<p>20:00~21:30 <sup>500</sup>                  アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>		20	21	<p>ご予約24時間受付け</p> 
		<p>10:30~12:00 <sup>500</sup>                  アイアンガーヨガ(重原真理子)</p> <p>13:00~14:10                  からだ調整ヨガ(吉田千景)                  オンライン対応</p>	<p>お問合せ                  スタジオLine</p> 	
23	24	25	26	27
<p>10:50~12:00                  経絡・陰ヨガ(久保良子)</p>	<p>母子健康手帳</p> 	<p>10:45~12:00                  やさしい月礼拝(村上雅美)                  オンライン対応</p>	<p>10:30~12:00 <sup>500</sup>                  アイアンガーヨガ(武田信夫)</p> <p>19:45~21:00                  やさしい月礼拝(村上雅美)</p>	<p>13:00~14:10                  陰ヨガ(谷沢綾子)                  オンライン対応</p>
				28
				<p>15:30~17:00                  キャンドル陰ヨガ(吉田千景)</p> 
30	31	<p><b>zoom</b>                  スタジオ Light Hope</p> <p>スタジオ開催レッスンをオンライン配信/ 自宅で受講頂けます  <b>オンラインレッスン2時間前以降のご予約はLineへご連絡下さい</b></p>		29
<p>20:00~21:30 <sup>500</sup>                  アイアンガーヨガ(武田信夫)</p>	<p>10:30~12:00 <sup>500</sup>                  アイアンガーヨガ(重原真理子)</p>			<p>8:45~10:00                  朝ヨガ(吉田千景)                  オンライン対応</p>
				<p><b>マタニティ料金</b></p> <p>体験1回2000円 会員料金 1回 2200円                  2回3000円 口座振替なしで 5回10000円                  5回5000円 現金支払い利用可能 (初回登録料3300円) 10回 16500円                  単発1回3500円</p>