


月 火 水 木 金 土 日

<p>マタニティ対応クラス 妊娠16週目～出産前まで スタジオor自宅オンライン受講</p> 		1	2	3	4	5
			<p>20:00～21:10 からだ調整ヨガ(吉田千景) オンライン対応</p>	<p>10:30～11:40 やさしい月礼拝(村上雅美)</p> <p>20:00～21:30 自力整体(智恵) オンライン対応</p>	<p>10:30～12:00 ⁵⁰⁰ アイアンガーヨガ(重原真理子)</p> <p>15:30～16:40 リンパデトックス(megu) オンライン対応</p>	<p>8:45～10:00 朝ヨガ(檜崎里香) オンライン対応</p>

6

満月

7



8

- ✓ 元気な赤ちゃんを出産するためのヨガ
- ✓ 妊婦さんの心と体をリフレッシュ
- ✓ 腰痛、むくみ、足のつりなど改善&緩和

9

10:30～12:00 ⁵⁰⁰
アイアンガーヨガ(武田信夫)

19:45～21:00
やさしい月礼拝(村上雅美)

10

13:00～14:10
陰ヨガ(吉田千景)
オンライン対応

マタニティ対応

- ✓ 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
- ✓ 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

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

スタジオ Light Hope



13

10:50～12:00
倍音ヒーリング(久保良子)

20:00～21:30 ⁵⁰⁰
アイアンガーヨガ(武田信夫)

14

20:00～21:30
キャンドル陰ヨガ(吉田千景)

15

ご予約24時間受け
キャンセル2時間前まで




16

お問合せ
スタジオLine




17

10:30～12:00 ⁵⁰⁰
アイアンガーヨガ(重原真理子)

20:00～21:30
自力整体(智恵)
オンライン対応

20

10:00～11:15
陰ヨガ(吉田千景)
オンライン対応

新月

21

ご利用の流れ

予約システムから
レッスンをご予約

★初回体験時に
同意書をご記述頂きます


22

20:00～21:30
自力整体(智恵)
オンライン対応

23 天皇誕生日

10:30～12:00
自力整体(智恵)
オンライン対応

24



25 **ヨガ経験者**

⁵⁰⁰

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

26

8:45～10:00
からだ調整ヨガ(吉田千景)
オンライン対応

27

10:50～12:00
経絡・陰ヨガ(久保良子)

20:00～21:30 ⁵⁰⁰
アイアンガーヨガ(武田信夫)

お支払いは現金
(スタジオレッスン)

オンラインご利用は
銀行振込 or
オンライン決済



zoom
スタジオ Light Hope



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
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

マタニティ料金

体験1回2000円	会員料金	オンライン(体験後)
2回3000円	口座振替なしで	1回 2200円
5回5000円	現金支払い利用可能	5回10000円
単発1回3500円	(初回登録料3300円)	10回 16500円