

ヒーリングヨガ小田原

'12年レッスンスケジュール

ヨガは絶対無理せずマイペースで行いましょう。
 いつもの体調、今日の体調、と自分の内なる声を聞きながらゆるやかに、しなやかに
 大切なのは形より内容です。日頃のストレス社会からほんのひと時はなれ・・・
 『自分の為の時間』を作り、ヨガで心と体のヒーリングをお楽しみください。

12月							'12年 1月									
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
				①	②	3	1	★	3	4	⑤	⑥	7			
④	⑤	6	7	⑧	⑨	10	★	⑧	9	10	11	⑫	⑬	14		
★	⑫	13	14	⑮	⑯	17	★	⑮	⑯	17	18	⑰	⑱	21		
★	⑮	⑰	20	21	⑳	★	24	★	⑳	㉒	㉓	24	25	⑳	㉒	28
★	⑳	㉒	27	28	29	30	31	★	⑳	㉒	㉓	30	31			

12/23(金), 1/8(日)スタジオレッスン(会員対象)

1月のイベント

初日の出瞑想&ヨガ
 1月2日(月) ※予約制
 6:30 OPEN (日の出6:54)
 瞑想&ヨガ
 ハンモック&ランチ

2月									
日	月	火	水	木	金	土			
				1	②	③	4		
⑤	⑥	7	8	⑨	⑩	11			
★	⑬	14	15	⑮	⑯	18			
★	⑰	19	20	21	22	⑳	㉒	24	25
★	⑳	㉒	28	29					

3月

日	月	火	水	木	金	土	
				①	②	3	
④	⑤	6	7	⑧	⑨	10	
★	⑫	13	14	⑮	⑯	17	
★	⑰	⑱	20	21	⑳	㉒	24
★	⑳	㉒	27	28	29	30	31

スタジオレッスンは
 AM10:00~12:00
 ティータイムは
 PM1:30まで、ティー&
 ハンモックタイムで
 お楽しみ下さい。

4月								
日	月	火	水	木	金	土		
1	②	3	4	⑤	6	7		
★	8	⑨	10	11	⑫	13	14	
★	⑮	⑰	18	19	20	21		
★	⑳	㉒	㉓	24	25	⑳	㉒	28
★	⑳	㉒	29	30				

5月									
日	月	火	水	木	金	土			
				1	2	3	4	5	
★	6	⑦	8	9	⑩	11	12		
★	⑬	⑭	15	16	⑰	18	19		
★	⑰	20	21	22	23	⑳	㉒	25	26
★	⑳	㉒	28	29	30	⑳	㉒		

★印 スタジオレッスン (予約制)

ヒーリングヨガ
 小田原スタジオ

JR小田原駅より
 2つ目
 根府川駅より
 徒歩 約8分
 車 約3分

「関所跡入口」 停留所

小田原クラス
 (月)(木) 10:00~11:30

鴨宮クラス
 (金) 10:00~11:30

小田原駅東口

←至 小田原城方面

←至 小田原方面

ヨガを始めたい方へのご案内

- まずは上記のレッスンを体験することからおすすめします。
- 日曜日(マロニエクラス)は、一般の方も参加できます。
- ★印スタジオレッスンは、一般の方も参加できます。
- 参加される方は、タオル持参、動きやすい服装でおいでください。

＜会員の方はどのクラスでも自由に参加できます＞

〒250-0024 神奈川県小田原市根府川547-2
 ヒーリングヨガ小田原スタジオ
 問い合わせ先 0465-29-1110 三森(みもり)