

ヒーリングヨガ小田原

2022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。

3月							4月							5月							6月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
		①	2	③	④	⑤						①	②	1	2	3	4	5	6	⑦						1	②	③	④
6	⑦	⑧	9	⑩	⑪	⑫	3	④	⑤	6	⑦	⑧	⑨	⑧	⑨	⑩	11	⑫	⑬	⑭	5	⑥	⑦	8	⑨	⑩	⑪		
⑬	⑭	⑮	16	⑰	⑱	⑲	⑩	⑪	⑫	13	⑭	⑮	⑯	15	⑯	⑰	18	⑱	⑳	㉑	⑫	⑬	⑭	15	⑯	⑰	⑱		
20	21	22	23	⑳	㉑	㉒	17	⑱	⑲	20	㉑	㉒	㉓	22	㉓	㉔	25	⑯	㉖	㉗	㉘	19	20	㉑	22	㉓	㉔	㉕	
㉑	㉒	29	30	31			㉔	㉕	㉖	27	28	29	30	29	30	㉓					㉖	㉗	㉘	28	29	30			

※ 5/6 休館日です

○ 印は、レッスン日です
 ○ 印は、205号室です

私たちの先輩!!

「先生！私、今年90歳になりました。
 ヨガの時間が大好きで、週1回のレッス
 ンが待ち遠しいの〜」と、声をかけてく
 れるヨガクラブ(金)の荘司寿子さん。
 とにかく明るく、元気。
 面倒見が良くて、
 素直でストレート。
 私たちの目標ですね。



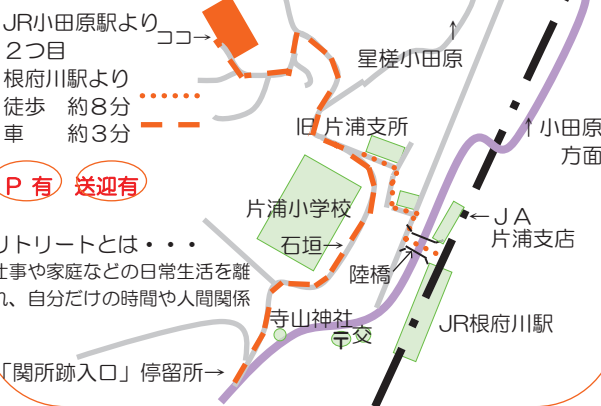
たかこ

☆ 会員の方はご都合に合わせて、
 どのクラスでも、自由に参加できます。

月	火	木	金	土	日
小田原 10:00~		小田原 10:00~	マロニエ 10:00~	{ 土・日は一般開放日 } 参加費 1,650円	
	小田原 19:00~	小田原 19:00~		小田原 14:00~	マロニエ 14:00~

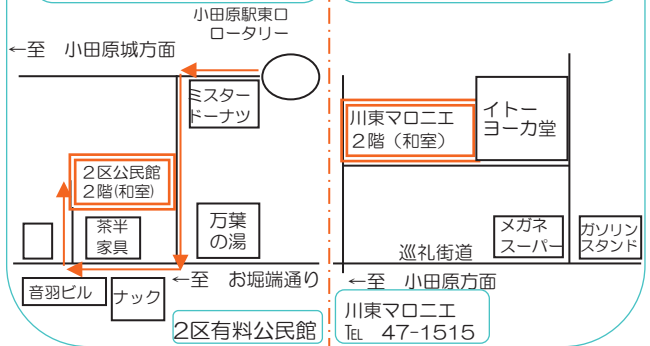
※ レッスン時間は、各クラス1時間30分を予定しています。
 ※ 一般開放日は、予約は不要です。直接お越しください。
 ※ マロニエ(金、日)は、抽選の為、決まり次第お伝えいたします。

ヒーリングヨガ小田原 リトリート



小田原クラス
 落ち着いた30畳の和室です
 心身を癒すのにとっても心地
 よいクラスです(駐車3台可)

マロニエクラス
 マロニエ2F「和室」は
 庭園の見える広いお部屋。
 ヨガには理想の環境です



ヨガを始めたい方へのご案内

- まずは上記のレッスン(各クラス)を体験(1,650円)することからおすすめします。
- 入会金 5,500円 レッスン料月4回コース 5,500円、8回コース 8,800円
- 土曜日(小田原)、日曜日(鴨宮)クラスは、一般の方も参加(1,650円)できます。

ヒーリングヨガ小田原スタジオ

問い合わせ先 090-8746-6162 (携帯)
 0465-29-1110

Mail mifumi-hi-ring-yoga@docomo.ne.jp