

クラス案内（2020年10月）

日	月	火	水	木	金	土
【オンライン】 レベル1 ※体験可 8:00～9:00		【オンライン】隔週 プラーナヤーマ 9:00～10:00			【オンライン】隔週 レベル1 9:00～10:00	【オンライン】 レベル2 8:00～9:30
【教室】 オールレベル 10:00～11:30	【教室】 オールレベル 10:00～11:30	【教室】隔週 レベル2 9:30～11:00				【教室】 オールレベル 10:45～12:15
【教室】 ビギナー & 体験 不定期（月1回程度）	【教室】 オールレベル 19:00～20:30	【教室】隔週 ビギナー & 体験 11:45～13:00				【教室】 ビギナー & 体験 不定期（月1回程度）

※ スケジュールは変更する場合がございますので、ホームページでご確認の上で予約をお願いいたします。

Zoomオンラインクラス

参加希望の方は、メールまたは電話でお問い合わせください

レベル1 [60分] アイアンガーヨガ初めての方から経験者まで、基本的な健康状態の方。プロップスはヨガ用マットとお家にあるものでOK（タオル、大判バスタオル、イス等）

レベル2 [90分] アイアンガーヨガを2年以上練習している方（シルシャアサナ、サルワンガアサナを学んだ方は参加可）。プロップスはブリック、ベルト、サルワンガアサナのためのブランケットかウレタンマット、ボルスター等

プラーナヤーマ [60分] プラーナヤーマ入門クラス。プロップスはブリック、ブランケット、ボルスター、イス等

■ 日曜日のレベル1は無料体験ができます（1回のみ）。興味のある方はぜひ体験してみてください。
体験ご希望の方は、お問い合わせください。

■ 会員と一緒に（1つのアカウントで）ご家族等が受講する場合、1人分の料金で受講できます。

単発受講	レベル1・プラーナヤーマ	¥	1,500
	レベル2	¥	2,000
月謝	レベル1《A》日・金曜クラス	¥	6,000
	レベル1《B》日曜クラス	¥	4,500
	レベル2（※事前のご連絡でレベル1に振替可）	¥	7,000
	全クラス	¥	12,000

教室対面クラス

必ず予約をして参加してください（2回分まで予約できます）

オールレベル [定員4名/90分] 全レベルの会員の方。

レベル2 [定員4名/90分] 教室レギュラークラスに2年以上定期的に参加している方。

4回チケット	¥	11,000	発行日より3ヶ月有効。購入した本人のみ利用できます。
1レッスン（オールレベル、レベル2）	¥	3,000	単発で参加する場合。レッスン毎にお支払いください。

教室対面クラス（ビギナー & 体験）

体験希望の方は、日程に余裕をもってお申し込みください

[定員3名/75分] 入会後1年未満の方と体験受講の方が対象のクラスです。

1レッスン（ビギナー & 体験）	¥	2,000	レッスン毎にお支払いください。
------------------	---	-------	-----------------

■ 体験期間は3か月です。体験期間中のご入会は、入会金が半額（3,000円）になります。

教室クラスは、**感染予防対策を徹底**して開講します。教室へお越しのみなさまにはご協力をお願いいたします。

プライベートクラスも受け付けています（チケット併用可/要事前予約）。詳細はホームページをご覧ください。