

	月	火	水	木	金	土日
	自主練習	自主練習	マイソール	自主練習	自主練習	プライマリーレッド/マイソール
開催時間	6:00-9:00	6:00-9:00	6:00-9:00	6:00-9:00	6:00-9:00	土8:00-9:30 日7:00-9:00
指導時間	×	×	6:30-9:00	×	×	土8:00-9:30 日7:00-9:00
講師	×	×	masashi	×	×	土/rei 日/yuko.k
アシュタンガフリー	○	○	○	○	○	※○
プレミアムフリー	○	○	○	○	○	※○
プレミアム+	○	○	○	○	○	※○
マンスリー4	¥1,000	¥1,000	¥2,000	¥1,000	¥1,000	※○
朝ヨガフリー	○	○	○	○	○	※○
非会員様 朝ヨガドロップイン (1レッスン都度払い)	¥1,000	¥1,000	¥3,300	¥1,000	¥1,000	¥3,300

※…土日は通常レッスン扱いのため、1回レッスン消化となります。そのため、Aスタジオレッスン受講の際は、プレミアムフリー、プレミアム+、アシュタンガフリーの方は追加で1,100円いただきます。マンスリー4の方は追加で2,250円いただきます。

【その他備考】

- ・お休み…ムーンデイ（新月・満月）
- ・土曜日のプライマリーレッド、日曜日のマイソールは通常レッスン扱いのため、ムーンデイもopenしております。
- ・台風、ワークショップ、その他の理由でcloseする場合があります。朝ヨガメールにてお知らせしますので右記QRコードよりぜひ登録ください。



朝ヨガメール登録用QR

.....
料金に関する注意点

◎朝ヨガフリー ¥10,000(税込)

お手続きは営業時間内にフロントにてお願い致します。

◎ドロップイン（店頭支払い）

朝ヨガ名簿の横に箱を置いておりますので、名簿にチェックし、箱の中に料金を入れてください。

.....
受講に関する注意点

- ・初めてマイソールクラスに参加される方は、フロント上の”同意書”に必ずご署名ください。
- ・怪我している箇所や、以前故障した経験がある場合は、その旨を担当講師にお伝えください。
- ・マイソール中にポーズが分からないとき、質問があるときは手をあげてお待ちください。担当講師がきます。
- ・担当講師のインストラクションに従い練習してください。無理なポーズは講師のストップがかかる場合があります。

.....
マイソールの練習法について

ポーズの順番を覚えながら、自分のペースでやりたいところまで練習します。

アシュタンガヨガ初心者の方から上級者まで、一緒に行うクラスです。普段のクラスと違い、講師によるカウントはありません。各自それぞれ練習しながら、担当講師がその時点でそれぞれ合ったポーズの調整や指導を行いません。

※アシュタンガヨガ未経験の方は、レッスンを受けてポーズを覚えてご参加ください。