

	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	マイソール入門 ※2
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	※1	※1	※1	※1	○
朝ヨガフリー (10,000円/月) 銀行振替	○	○	○	○	○	○
朝ヨガドロップイン (1レッスン都度払い)	¥1,000	¥1,000	¥2,000	¥1,000	¥1,000	¥3,000

※1…マンスリー会員様は平日の朝ヨガクラスに来られる場合、ドロップイン料金をいただいております。

※2…土日【マイソール入門】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、追加で1,100円いただきます。(プレミアムフリー、プレミアム+、アシタンガフリーの方)

【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入門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**  
 .....

◎朝マイソールフリー (銀行振替) (店頭支払い)

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ないます。

※アシ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。