

	月	火	水	木	金	土	日
	自主練習	自主練習	マイソール	マイソール	自主練習	プライマリー ーレッド/ マイソール (web予約)	マイソール (web予約)
開催時間	6:00~9:00	6:00~9:00	6:00~9:00	6:00~9:00	6:00~9:00	プライマリー 8:00~9:30  マイソール 7:00~9:30	7:00~9:00
指導時間	×	×	6:30~8:30	6:30~8:30	×	プライマリー 開催時間  マイソール 7:30~9:30	7:00~9:00
講師	×	×	masashi	momoko	×	rei	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	¥2,000	¥1,000	※○	※○
朝ヨガフリー	○	○	○	○	○	○	○
非会員様ドロップイン (1回毎に都度払い)	¥1,000	¥1,000	¥3,300	¥3,300	¥1,000	※¥3,300 予約制のため 会員登録必要	※¥3,300 予約制のため 会員登録必要

※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2本目のAスタジオレッスン受講の際は、追加チケットの購入が必要です。

#### 【その他備考】

- ・お休み...moon day (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、moon day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、HPの【メンバーリングリストの登録はこちら】よりぜひご登録ください。

#### 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は練習します。

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。各回それぞれが練習しながら、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。