

毎日の健康管理におすすめ 毎週開催 レギュラーレッスン

スローヴィンヤサ ※9/21休講	月曜	13:00~14:00	Kanako
リラックスヨガ	火曜	10:30~11:30	Atsuko
リリースヨガ	火曜	19:30~20:30	Hiroko
骨盤調整ヨガ	水曜	10:30~11:30	Masumi
リラックスヨガ	水曜	20:00~20:30	Ayaka
ハタヨガシェイプ	木曜	11:45~12:45	Sachiko
ヴィンヤサヨガ	木曜	19:00~20:15	Masumi
陰ヨガ	金曜	10:30~11:30	Sayaka
リラックスヨガ	金曜	13:00~14:00	Yuko
スローヴィンヤサ	土曜	10:30~11:30	Sachiko

より深めたい方、指導者におすすめ 毎月変わる特別レッスン

アシュタンガヨガ スタンディングシリーズ	9/12 (土)	15:00~16:15	飯田ドビン泰子
筋調整ヨガ	9/17 (木)	13:00~14:15	中井 まゆみ
マインドフルネス・呼吸と瞑想	9/21 (祝月)	10:00~11:00	濱田 さやか
管理栄養士による健康講座 腸活~腸が喜ぶ食習慣のコツ~	9/26 (土)	15:00~16:15	玉田 萌子
秋のアーユルヴェーダのオイルケア	9/27 (日)	14:00~15:15	有方 嘉江

- ✓ ご予約はクラス開始3時間前まで可能です。
- ✓ 予約確定のメールにZoomの参加URLを記載していますのでご確認ください。
レッスン当日は5分前には入室をお願いいたします。
携帯キャリア(docomo/softbank/au)のドメインのメールアドレスで登録をされる場合は「@coubic.com」のメール受信許可の設定をしてください。
メールが受け取れない可能性がありますのでご注意ください。
- ✓ クレジットカードでのお支払いのみとなります。
フリーパスは購入時に決済され、毎月1日に自動引き落としになります。
月の途中でのお申し込みは購入日に関わらず日割りはできませんのでご了承ください。
解約時はご連絡ください。