

SPECIAL YOGA CLASS ★

Swami Viswarupananda & Swami Debendra Mohan

7月の火・水・木は通常クラスに加えてスワミジによるスペシャルクラス★
各クラス事前予約制/当日払い 経験問わずどなたでもご参加いただけます

【開催日】2014.7 ○印はアーサナ ♪印はキルタン

| mon | tue | wed | thu | fri | sat | sun |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | ① | ② ♪ | ③ | 4 | 5 | 6 |
| 7 | ⑧ | ⑨ ♪ | ⑩ | 11 | 12 | 13 |
| 14 | ⑮ | ⑯ ♪ | ⑰ | 18 | 19 | 20 |
| 21 | ⑳ | ㉑ ♪ | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |



朝ヨガ

朝は身体が硬いのでやりにくい一方、心は新鮮。朝の新鮮な空気を体いっぱいに取り入れ、血液循環と新陳代謝はアップ。身体もリフレッシュします。

ビギナー

全く初めてでもご参加いただけます。しかもヨガマスターから直接教わる大チャンス！あなたのヨガの扉をスワミジがやさしく開いてくれます。

キルタン

スワミジのリードに続いて同じ言葉とメロディをレスポンス形式で返します。心と体が解放され、エネルギーが充満する心地よさを味わえます。

【スケジュール】 6:00-8:00 朝ヨガ
12:00-13:00 ビギナー
20:00-21:00 キルタン(水曜のみ)

【参加費】 **通常のクラス料金に加えて** 下記追加料金が必要となります
フリーパスメンバー 1,000 円/1 クラス
ドロップインメンバー 1,500 円/1 クラス(通常クラス料金 1,000 円)
ビジター 2,000 円/1 クラス(通常クラス料金 2,000 円)
※ビジターの初回体験割引は適用外です。
※キルタンはメンバー問わずドネーション(寄付)制です。お心をお願いします。

【定員】 各クラス 20 名(キルタンは除く)
※定員になり次第、締め切りをさせていただきます

【予約方法】 店頭もしくは電話、メール「info@yoganiigata.jp」にてクラスをご予約ください
※メールの場合は件名「スペシャルヨガクラス」と記入の上、名前、電話番号、希望クラスを送信ください。
予約確認の返信をいたしますのでドメイン解除(@yoganiigata.jp)をお願いします。
3日経過しても返信がない場合はお手数ですが電話にてお問い合わせください。

【支払方法】 当日払い
※朝ヨガはクラス終了後、ビギナーは通常通りクラス開始前のお支払いとなります。
※キルタンはドネーション(寄付)制となります。お心をお願いします。

※キルタンを除くアーサナクラスはそれぞれ 15 分前にスタジオ入室を開始します。

SPECIAL YOGA CLASS★

Swami Viswarupananda & Swami Debendra Mohan

7月の火・水・木は通常クラスに加えてスワミジによるスペシャルクラス★
各クラス事前予約制/当日払い 経験問わずどなたでもご参加いただけます

【開催日】2014.7 ○印はアーサナ ♪印はキルタン

| mon | tue | wed | thu | fri | sat | sun |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | ① | ② ♪ | ③ | 4 | 5 | 6 |
| 7 | ⑧ | ⑨ ♪ | ⑩ | 11 | 12 | 13 |
| 14 | ⑮ | ⑯ ♪ | ⑰ | 18 | 19 | 20 |
| 21 | ⑳ | ㉑ ♪ | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |



朝ヨガ

朝は身体が硬いのでやりにくい一方、心は新鮮。朝の新鮮な空気を体いっぱいに取り入れ、血液循環と新陳代謝はアップ。身体もリフレッシュします。



ビギナー

全く初めてでもご参加いただけます。しかもヨガマスターから直接教わる大チャンス！あなたのヨガの扉をスワミジがやさしく開いてくれます。

キルタン

スワミジのリードに続いて同じ言葉とメロディをレスポンス形式で返します。心と体が解放され、エネルギーが充満する心地よさを味わえます。

【スケジュール】 6:00-8:00 朝ヨガ
12:00-13:00 ビギナー
20:00-21:00 キルタン(水曜のみ)

【参加費】 **通常のクラス料金に加えて** 下記追加料金が必要となります
フリーパスメンバー 1,000 円/1 クラス
ドロップインメンバー 1,500 円/1 クラス(通常クラス料金 1,000 円)
ビジター 2,000 円/1 クラス(通常クラス料金 2,000 円)
※ビジターの初回体験割引は適用外です。
※キルタンはメンバー問わずドネーション(寄付)制です。お心をお願いします。

【定員】 各クラス 20 名(キルタンは除く)
※定員になり次第、締め切りをさせていただきます

【予約方法】 店頭もしくは電話、メール「info@yoganiigata.jp」にてクラスをご予約ください
※メールの場合は件名「スペシャルヨガクラス」と記入の上、名前、電話番号、希望クラスを送信ください。
予約確認の返信をいたしますのでドメイン解除(@yoganiigata.jp)をお願いします。
3日経過しても返信がない場合はお手数ですが電話にてお問い合わせください。

【支払方法】 当日払い
※朝ヨガはクラス終了後、ビギナーは通常通りクラス開始前のお支払いとなります。
※キルタンはドネーション(寄付)制となります。お心をお願いします。

※キルタンを除くアーサナクラスはそれぞれ 15 分前にスタジオ入室を開始します。