

# ヨガスタジオ プシュパ 6月 スケジュール

※日付横の●●はMoondayを表します

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30●	31	6/1	2	3	4
5:30-9:00	Slow-Flow YOGA 【7:00-8:00】 フルプライマリー レッド 【8:30-10:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	moonday振り替 えの為お休みいた します	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	フルプライマリー レッド 【5:40-7:00】	お休み
10:30-11:30	勉強会 (10:30-11:00)	Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】			Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】		
18:30-20:30			夜マイソール 【18:30-20:30】			夜マイソール 【18:30-20:30】	
	5	6	7	8	9	10	11
5:30-9:00	Slow-Flow YOGA 【7:00-8:00】 朝マイソール 【8:30-10:30】	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	フルプライマリー レッド 【5:40-7:00】	お休み
10:30-11:30		Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】			Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】		
18:30-20:30			夜マイソール 【18:30-20:30】			夜マイソール 【18:30-20:30】	
	12	13	14● (20:51)	15	16	17	18
5:30-9:00	Slow-Flow YOGA 【7:00-8:00】 朝マイソール 【8:30-10:30】	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	moonday振り替 えの為お休みいた します	朝マイソール 【5:30-9:00】	フルプライマリー レッド 【5:40-7:00】	振替 朝マイソール 【7:30-9:30】  ↑指導時間 7:50~9:20
10:30-11:30		Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】			Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】		
18:30-20:30			夜マイソール 【18:30-20:30】			夜マイソール 【18:30-20:30】	
	19	20	21	22	23	24	25
5:30-9:00	恭平先生WS参加 のためお休みいた します	恭平先生WS参加 のためお休みいた します	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	お休み
10:30-11:30		Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】			Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】		
18:30-20:30			夜マイソール 【18:30-20:30】			夜マイソール 【18:30-20:30】	
	26	27	28	29●	30	7/1	2
5:30-9:00	Slow-Flow YOGA 【7:00-8:00】 フルプライマリー レッド 【8:30-10:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	朝マイソール 【5:30-9:00】	moondayの為お 休みいたします	朝マイソール 【5:30-9:00】	フルプライマリー レッド 【5:40-7:00】	お休み
10:30-11:30	勉強会 (10:30-11:00)	Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】			Slow-Flow YOGA 【10:30-11:30】		
18:30-20:30			夜マイソール 【18:30-20:30】			夜マイソール 【18:30-20:30】	

## 【クラス&料金】

### 朝マイソール

- ◆パス…10000円/月（金曜日の朝・夜クラスも含まれます）
- ◆回数券…8000円/8回 5000円/4回（使用期限1ヶ月）
- ◆ドロップイン…2000円
- ◆トライアルチケット…4000円/1週間（朝マイソール限定でアシュタンガが初めての方に限ります）

### 夜マイソール

- ◆パス…5000円/月・7000円/月（夜マイソール&日曜マイソール）
- ◆回数券…5000円/4回（使用期限1ヶ月）
- ◆ドロップイン…2000円

### Slow-Flow

- ◆チケット…4000円/4回（使用期限2ヶ月）
- ◆ドロップイン…1200円
- ◆体験チケット…1500円/2回

◇置きマット…300円/1ヶ月

◇貸しマット…200円/1回

※マイソールパスを購入の方は+1000円で別のクラスに参加できます。

※学割…大学・専門学生20%OFF・中高生30%OFF・小学生50%OFF（体験チケットは除く）

## 【レッスン内容】

朝マイソール・夜マイソール…アシュタンガヨガをそれぞれのペースで進めていきます。  
（時間内であれば入退室は自由です）

フルプライマリーレッド…アシュタンガヨガのプライマリーシリーズを講師のガイドのもとおこなっていきます。

Slow-Flow YOGA…IYC主宰 ケン・ハラクマ先生監修のヨガプログラムです。  
深い呼吸の中で連続してポーズをとっていきます

※祝日は夜マイソールがお休みになります。パス購入の方はその日の朝マイソールにご参加ください。

YUKAのLINE IDです。こちらからも予約ができます。



インスタグラムでクラスの様子をご覧いただけます。⇒

