

ヨガスタジオ プシュパ 基本スケジュール '17.09~

Y...ユカ S...サザミ

月	火	水	木	金	土	日
	早朝自主練 【6:00-8:30】	早朝自主練 【6:00-8:30】	早朝自主練 【6:00-8:30】			Slow-Flow ヨガ 【7:00-8:00】 Y
					アシュタガ ヨガ マイソールスタイル 【8:00-10:00】 Y	アシュタガ ヨガ マイソールスタイル 【8:30-10:30】 Y
Slow-Flow ヨガ 【10:00-11:00】 S		アシュタガ ヨガ ピギナーズ 【10:00-11:30】 Y	キレイになる & リラックスヨガ 【10:00-11:00】 Y		Slow-Flow ヨガ 【11:00-12:00】 Y	
			Slow-Flow ヨガ 【14:00-15:00】 Y			
		ジュニア ヨガ 【18:00-19:00】 Y				
			アシュタガ ヨガ マイソールスタイル 【18:30~21:00】 Y	ハタヨガ 【18:00-19:00】 Y		
アシュタガ ヨガ ピギナーズ 最終週はマイソールピギナーズ 【20:00-21:30】 S	Slow-Flow ヨガ 【20:00-21:00】 Y	アシュタガ ヨガ プライマリーフ 【20:00-21:30】 Y		Slow-Flow ヨガ 【20:00-21:00】 Y	キレイになる & リラックスヨガ 【19:00-20:00】 Y	

マイソールクラス◆ドロップイン...1500円 ◆パス...6000円/月 ※レッドクラス1回/月 フリーで受講可

グリーンクラス ◆ドロップイン...1500円 ◆チケット...5000円/4回【1回あたり1250円】

ピンククラス ◆ドロップイン...1200円 ◆チケット...4000円/4回【1回あたり1000円】

自主練 プシュパのパス、チケットを持っている方及び講師はフリーで参加できます

体験レッスン 1500円/2回【2週間以内】【マイソールクラス除くすべてのクラス受講可】

ジュニアヨガクラス 小学校中高学年~中学生を対象としたクラスです。月4回の月謝制度です。2000円/月

※学割あります!!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)

※終了時間から10分程度のお休みのポーズにはいります。