

Happy New Spring Campaign

世界が変わる特別な1クラスを！！

新しい“今“を迎えるための
内なる変容 Parinama(パリナーマ)へ！

ヨガには、内なる変容をもたらしてくれる Parinama という教えがあります。
それは、新たな局面をむかえている現代の私たちの助けになるかもしれません。

- 先が見えないことへの不安や外出への恐怖、
 - オンラインという新しい取り組みへの躊躇、
 - マスクや感染対策がつきまとう日々への苛立ち、
- 昨日とは違う今日のため、新たな一歩を踏み出すきっかけをくれるのは、
内側から湧いてくる心の変容、パリナーマなのかもしれません。
その変容の瞬間は、心の向かう先を変えることでやってきます。
行動に心を縛られるのではなく、対象に心をフォーカスするということ。

例えばヨガ。「スタジオ」か「オンライン」どこで受けるかに縛られずに、心をヨガに集中すると、

自由な選択肢が溢れる世界が拡がります。「スタジオ」でも「オンライン」でも、

クシャナはヨガをあるがままに変わらずお届けしています。

だからこそ、どちらにも甲乙がなく不二です。

この穏やかでありながら大きな変容、パリナーマの瞬間を、クシャナでともに生み出すことができれば幸いです。

その小さな鍵になればと、この春は会員の皆様に細やかながらクラスを1つプレゼントしています。

その1クラスは、良ければいつもとは違うことへのトライに使ってみてください。

初めてのオンラインや、久しぶりのスタジオクラス、

アクティブ好きな方は、あえてのリラクゼーション、

レベル2やヴィンヤサクラスへのトライ などなど

その心の変容が、ヨガとともに、より主体的な毎日、自由な心で進むことのできる明日へと繋がっています！

1

5回目クラスを
無料プレゼント！

※3月、4月お月謝引き落としのある方、
各月1クラスプレゼント

※フリーパス会員の方には、
3月、4月に各月マッサージまたは
スキャンの特典クーポンの選べるプレゼント

2

この春 Chihiro 先生の
クラスが戻ってくる！

レギュラースケジュールに
Chihiro 先生のレベル1、vinyasa、
レベル2、リラクゼーションなどなど

盛り沢山で戻ってきます。

詳細は3月からの
新しいスケジュールを参照ください。

3

無料！はじめて
オンラインクラス！

オンラインクラスは苦手だな…と

思い込んでいる方に、接続の仕方や細かいフォロー、

そしてよりオンラインを楽しく受講する

ポイントも詰め込んだ、How To オンラインヨガ。

※オンラインヨガ初めての方が対象です

◇2月23日(火・祝) 15:00~15:45 Chihiro

◇3月5日(金) 13:15~14:00 Sophie

4

新しいチョイス！
オンラインヨガ
クラスが増えました！

毎週月曜日 19:15 Level1 Sachiko

毎週木曜日 9:30 Vinyasa Chihiro

毎週木曜日 14:00 Maternity Kanako

毎週木曜日 19:30 Relaxation Ryo

毎週金曜日 9:30 Level1 Sophie

毎週金曜日 19:15 Meditation Ryo

毎週土曜日 9:15 Level1 Chihiro

毎週日曜日 10:00 Relaxation Takayuki