

自由が丘校

クシャナヨガで

たまプラーザ校

# 新しい“好き”と出会うワークショップ



大好評いただきました新しい“好き”ワークショップを追加決定いたしました!  
 ヨガ、マッサージ、カフェから、クシャナのいろいろを楽しく学べる、知れるワークショップが続き登場します!  
 ヨガポーズのステップアップ、特別なヨガプラクティスや日常の中からヨガを見つけるヨガ哲学。  
 自由が丘でタイヨガマッサージも! たまプラーザでは、お馴染みのベジ料理教室や、家族で楽しむヨガDAYまで!  
**たまプラーザ、自由が丘**で新しい“好き”と出会っちゃおう!



## 自由が丘校開催

4.29 **fri** (祝) 15:15-16:45

**[アドヴァンスWS]**  
**ニンドラマクラサナ**

○ Instructor: Sophie



5.4 **wed** (祝) 15:15-16:45

**スリヤナマスカラを知ろう!**

— アーサナチェック編 —

○ Instructor: Sophie & Sachiko



5.5 **thu** (祝) 15:15-16:45

**スリヤナマスカラを知ろう!**

— プラクティス編 —

○ Instructor: Sophie & Sachiko



5.29 **sun** 17:00-18:30

**バクティヨガWS**

— マントラの響きで愛を感じる —

○ Instructor: Chihiro



6.12 **sun** 17:00-18:30

**[マッサージWS] 足裏から自身を観察**

— 夏を乗り切るカラダメンテナンス —

○ Instructor: Makoto



8.11 **thu** (祝) 15:15-16:45

**身近なヨガ哲学**

— Yama / Niyama —

○ Instructor: Sophie



## たまプラーザ校開催

6.26 **sun**

17:00-18:30

**はじめての  
 バランスポーズ**

○ Instructor: Takayuki



7.2 **sat** 10:30-11:45

\*スタジオ休業日

**Mam & Kids ヨガ**

**Kids** 3歳~小学2年生まで

**体のコントロール術を学ぶ。  
 ヨガでたのしく自分を知らう!**

○ Instructor: Chihiro  
 ○ 定員: [Kids] 10名 / 2Fスタジオ  
 ○ 受講費: [Kids] 1,100円(1人)

**Mam, Papa**

**無意識なストレスを  
 解放する癒しのヨガ**

○ Instructor: Sophie  
 ○ 定員: [大人] 20名 / 3Fスタジオ  
 ○ 受講費: マスター、ゴールド会員:2,750円 / 会員:3,300円  
 一般:3,850円

最後の15分は  
 家族みんなで  
 ヨガタイム!



7.24 **sun** 17:00-18:30

**[アドヴァンスWS] カカーサナ**

○ Instructor: Takayuki



8.24 **wed**・28 **sun** 10:00-12:30

**[カフェWS] ベジ料理教室**

○ Instructor: kazue

○ 受講費:  
 会員:5,500円  
 一般:6,600円  
 ○ 定員:各6名



## 〔 Information 〕

- 受講費: ※7/2・8/24・28を除く  
 マスター、ゴールド会員:3,300円  
 会員:3,850円 / 一般:4,400円
- 定員: ※7/2・8/24・28を除く  
 自由が丘校 16名  
 たまプラーザ校 20名
- お問い合わせ・ご予約:  
 メール▶ reserve@ksana-yoga.com  
 Tel▶ 045-309-7293 (たまプラーザ校)

