

クシャナヨガで見つけよう!!

# 新しい“好き”と出会うワークショップ

## — 10月~1月のスケジュール —

チャレンジするわくわく! 知らなかったことを初体験する、理解する喜び。  
積み重ねたものを、開花させる学びや体験。緊張やこわばりがゆるむ安らぎ。  
クシャナヨガのワークショップで、“好きがあふれる毎日”を!!

一挙  
公開!!



10.12(土) 15:00-16:30

自由が丘 by Sophie

【アドヴァンスWS】  
ヴィラバドラーサナIII



●受講費: 3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)

10.14(月祝) 10:00-13:30頃

カフェ スカン(たまプラーザ) by Kazue

【講義&料理教室】  
消化の仕組みと  
正しい食べ方を知る  
アーユルヴェーダWS

●受講費:  
7,700円(会員)  
8,800円(一般)  
●申込締切日:  
10/11(金)

※その他詳細は、別紙のチラシをご覧ください。

10.19(土) 16:30-18:00

自由が丘 by Takayuki

メンズヨガWS



●受講費: 2,200円(クシャナ会員)  
4,950円(一般)

★お得な「メンズヨガ回数券」販売中!

10.31(木) 9:30-12:30

たまプラーザ by Sophie

3時間アーサナプラクティス

●受講費: 3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)

★プラスタのみZoom受講OK!



10.20(日) たまプラーザ

会員  
限定



テーマ:  
Sleep Well  
~快適な睡眠をあなたへ~

※イベントの詳細は、別紙のチラシをご覧ください。

11.4(月祝) 10:00-11:00

たまプラーザ  
by Makoto & one other!

ペアヨガWS

ファミリー  
会員様は  
月謝振替OK!



●受講費: 1,490円(クシャナ会員)  
3,740円(一般)

11.10(日) 15:30-17:00

たまプラーザ by Takayuki

メンズヨガWS



●受講費: 2,200円(クシャナ会員)  
4,950円(一般)

★お得な「メンズヨガ回数券」販売中!

11.23(土) 10:00-11:30

たまプラーザ by Chihiro

脳疲労のための  
メディテーションWS



●受講費: 3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)

11.24(日) 13:00-14:00

会員  
限定

たまプラーザ+Zoom by Chihiro

YOGA Life 講座  
Satsangha

テーマ:スワラヨガ



●受講費:  
月謝チケット1回分  
★Zoom受講OK!  
★ネットシステムから  
ご予約可能!

11.30(土) 15:30-17:00

自由が丘 by Sachiko

【呼吸と仲良くなる!】  
腹式呼吸を  
マスター  
するWS



●受講費:  
3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)

12.7(土) 15:00-16:30

自由が丘 by Sophie

【視点と視覚をコントロールする】  
トラータカWS



●受講費: 3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)

12.15(日) 15:30-17:00

たまプラーザ by Takayuki

メンズヨガWS



●受講費:  
2,200円(クシャナ会員)  
4,950円(一般)  
★お得な「メンズヨガ  
回数券」販売中!

12.21(土) 15:30-17:00

自由が丘 by Sophie & Sachiko

【ねじりの極意を体得する!】  
古いものを手放し新しいものを手に入れる  
ツイスト  
ポーズ  
WS



●受講費:  
3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)

12.29(日) 9:00-12:30

たまプラーザ by Chihiro & Sophie

【年末恒例】  
108回太陽礼拝WS



●受講費: 4,950円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
5,500円(会員) 6,050円(一般)

★プラスタのみZoom受講OK!

1.4(土) 15:00-16:30

たまプラーザ by Chihiro

サンカルパ  
瞑想WS



●受講費:  
3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)

★12/28・29のニードラ養成コースを受講さ  
れたプラスタの方はZoom受講OK!(割引  
特典アリ!)

1.5(日) 13:00-14:30

たまプラーザ by Chihiro

【呼吸法アドヴァンス】  
カッパラバディWS



●受講費: 3,740円(プラスタ、マスター、ゴールド)  
4,290円(会員) 4,950円(一般)