

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

— 1/12~4/29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!!



続々
開催!!

1.12日 13:00-14:00 会員限定

🏠 たまプラーザ+ ZOOM by Sophie

YOGA Life 講座
Satsangha
テーマ: アスティヤ -不盗-



●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!

1.18日 16:00-17:30

🏠 自由が丘 by Makoto

【マッサージWS】
ハーバルボール



●受講費:
4,400円(プラスタ、マスター、ゴールド)
4,950円(会員) 5,610円(一般)
※招待チケットご利用の場合、ハーバルボール代(660円)が別途かかります。

使ったハーバルボールのお持ち帰りOK!

1.26日 15:30-17:00

🏠 たまプラーザ by Takayuki

メンズヨガ



●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!

2.1日 14:45-16:15

🏠 自由が丘 by Sophie

【アドヴァンスWS】
シャラバーサナ



●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)

2.9日 10:00-18:00

🏠 たまプラーザ by Makoto

タイヨガマッサージ
入門編 -Day1-



●受講費: 44,000円(一般)
(2日間) 36,300円(クシャナ会員)
30,800円(RYT卒業生)
★2月9日と23日の両日参加必須となります。

2.11日 火祝 会員限定

🏠 たまプラーザ

kSaNa Shanti Day



テーマ:
Foundation
~自分の土台を見つける~

※イベントの詳細は、別紙のチラシをご覧ください。

2.16日 15:30-17:00

🏠 たまプラーザ by Takayuki

メンズヨガ



●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!

2.23日 10:00-18:00

🏠 たまプラーザ by Makoto

タイヨガマッサージ
入門編 -Day2-



★2月9日と23日の両日参加必須となります。

2.24日 日祝 **11:15-12:45**

🏠 たまプラーザ by Sophie

自律神経に働きかける
ヨガ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)

3.8日 15:30-17:00

🏠 たまプラーザ by Takayuki

メンズヨガ



●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!

3.22日 会員限定

※スタジオ休業日

🏠 たまプラーザ

kSaNa Shanti Day



春休み企画:
kSaNa Shanti
ファミリーデー!

※イベントの詳細は、別紙のチラシをご覧ください。

3.23日 9:30-11:00 ※スタジオ休業日

🏠 自由が丘 by Sophie & Rikako

【アーサナリサーチWS】
プランクポーズ



●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)

4.6日 15:30-17:00

🏠 たまプラーザ by Takayuki

メンズ
ヨガ



●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!

4.12日 14:30-15:45

🏠 自由が丘 by Sophie

プロップス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)

4.29日 火祝 **13:00-14:00**

🏠 たまプラーザ by Makoto & one other!

ペアヨガWS



●受講費: 1,490円(クシャナ会員)
3,740円(一般)
ファミリー会員様は月謝振替OK!

3.23日 11:30-13:00

🏠 自由が丘 by Sophie

【アドヴァンスWS】
ヴァシツァーサナ
サイドプランク+ヴァリエーション



●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)

リサーチの後にはチャレンジも!

●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)

※ご予約は、スタジオ店頭でも随時受け付けております ※チマークのあるワークショップは、入会特典の「招待チケット」がご利用いただけます。