

認定ヨーガ療法士によるヨーガ教室のご案内

※五十音順

2017年9月15日 現在

名 前	大西 里香 (おおにし りか)	
電 話 番 号	090-6440-8029	
住 所	札幌市豊平区豊平七条 8 丁目 1-17 201 yoga 足圧 ときどき ねこ 楽空間 かうむでいー	
メールアドレス	sun.moon.stars.wind.the-earth@ezweb.ne.jp	
ホームページ	http://r.goope.jp/kaumudi	
①	教室名	朝ヨーガ
	場 所	上記記載住所
	曜 日	月・水・木 曜日
	時 間	6:30~7:00
	料 金	500 円
②	教室名	ヨーガ・セラピー
	場 所	上記記載住所
	曜 日	月・水 曜日
	時 間	月) 10:00~11:30 水) 17:45~19:15
	料 金	1,500 円
③	教室名	イス・ヨーガ
	場 所	上記記載住所
	曜 日	月曜日
	時 間	13:00~14:30
	料 金	1,500 円
④	教室名	キャンドル・ヨーガ
	場 所	上記記載住所
	曜 日	水曜日
	時 間	19:30~21:00
	料 金	詳しくは直接お問い合わせ下さい。
⑤	教室名	メンズ・ヨーガ
	場 所	上記記載住所
	曜 日	木曜日
	時 間	10:00~11:30
	料 金	詳しくは直接お問い合わせ下さい。
備 考	上記以外のクラスもありますので詳しくは HP をご確認ください。	

名 前	大野 直子 (おおの なおこ)	
電 話 番 号	090-7640-0658	
メールアドレス	yogabase70@gmail.com	
ホームページ		
①	教室名	YogabasE (ヨーガベース)
	場 所	西区民センター
	曜 日	金曜日
	時 間	13:15~14:45
	料 金	月謝 3,000 円 または 1,000 円/回
②	教室名	男性専科ヨーガ (男性のみ)
	場 所	札幌道新文化センター
	曜 日	月曜日
	時 間	10:30~12:00
	料 金	3 ヶ月 (12 回) 16,848 円
備 考	お問合せ・お申込み先: 札幌道新文化センター 011-241-0123	
③	教室名	ナイトヨガ (水) A・B
	場 所	厚別区体育館
	曜 日	水曜日
	時 間	A) 19:00~20:15 B) 21:00~22:15
	料 金	3 ヶ月 (11 回) 8,110 円 + 施設利用料
備 考	※高齢者 (65 歳以上)・障がいをお持ちの方 割引有り お問合せ・お申込み先: 厚別区体育館 011-892-0362	
④	教室名	個人セッション
	場 所	ご自宅 他 要相談
	曜 日	要相談
	時 間	要相談
	料 金	60 分 3,000 円~
備 考	個人のニーズに合わせて実習プランをご提案いたします。	

名 前	工藤 暢子 (くどう のぶこ)	
電 話 番 号	080-6075-0768	
メールアドレス	nonxnonxyyy@yahoo.co.jp	
ホームページ	http://iona-natural-life.seesaa.net/	
①	教室名	ヨーガセラピー
	場 所	伏古地区センター
	曜 日	月曜日
	時 間	10:15~11:45
	料 金	月 3,000 円
	備 考	アーユルヴェーダに基づくセルフケアのアドバイスをします。
②	教室名	マニパドマヨーガ
	場 所	厚別区民センター
	曜 日	月曜日
	時 間	13:15~15:00
	料 金	1 回 1,500 円
	備 考	アーユルヴェーダに基づくセルフケアのアドバイスをします。
③	教室名	ヨーガセラピー
	場 所	恵み野 RB パーク
	曜 日	水曜日
	時 間	16:00~17:30 18:30~20:00
	料 金	12 回 15,120 円 別途傷害保険料
	備 考	千歳道新文化センターの講座

名 前	小島 陽子 (こじま ようこ)	
電 話 番 号	011-665-5963	
メールアドレス	noekoji@ab.auone-net.jp	
ホームページ		
①	教室名	健康のためのヨーガ
	場 所	西野福祉会館
	曜 日	火曜日
	時 間	10:00~11:30
	料 金	1,500 円/回
	備 考	グループレッスン (単発の参加も可能です)
②	教室名	ヨーガセラピー (ヨーガ療法指導)
	場 所	西野福祉会館
	曜 日	水曜日
	時 間	13:00~14:30
	料 金	1,500 円/回
	備 考	グループレッスン
③	教室名	「健康のためのヨーガ」「ヨーガセラピー」
	場 所	自宅
	曜 日	金曜日
	時 間	10:00~11:30 / 13:00~14:30
	料 金	1,500 円/回
	備 考	グループレッスン、個人レッスン

名 前	小端 裕美 (こばた ひろみ)	
電 話 番 号	090-6875-8828	
メールアドレス	sanba520408.koba@qj9.so-net.ne.jp	
ホームページ		
①	教室名	ゆっくりヨーガセラピー
	場 所	エルプラザ
	曜 日	第 1・2・3 水曜日
	時 間	14:00~15:00
	料 金	1,000 円/1 回
	備 考	週 2 回の月もありますのでお問い合わせください。
②	教室名	華弓
	場 所	大通り 11 丁目
	曜 日	第 1 火曜日
	時 間	10:00~11:30
	料 金	1,500 円/回
	備 考	女性で予約制です。事前にご連絡をお願いします。

名 前	小森 こずえ (こもり こずえ)	
電 話 番 号	090-1308-5646	
メールアドレス	cozyandtiger@i.softbank.jp	
ホームページ		
①	教室名	ヨーガセラピー ピリカヘセ
	場 所	岩見沢市幌向
	曜 日	木曜日
	時 間	16:00~17:30
	料 金	3,000 円
②	教室名	
	場 所	岩見沢
	曜 日	水曜日
	時 間	18:00~19:30
	料 金	2,500 円
③	教室名	
	場 所	大麻エポアホール
	曜 日	金曜日
	時 間	18:30~20:30
	備 考	座学が中心

名 前	佐高 葵月代 (さたか あきよ)	
電 話 番 号	011-729-3377	
メールアドレス	sataka@smacc.jp	
ホームページ	http://www.smacc.jp/	
①	教室名	smacc ヨーガ教室
	場 所	札幌サンプラザ (地下鉄南北線 北 24 条駅から徒歩 3 分)
	曜 日	第 2・4 火曜日
	時 間	13:00~14:30
	料 金	会員 1,500 円 (入会金 1000 円)、トライアル 2,000 円
②	教室名	smacc ヨーガ教室
	場 所	ちえりあ (地下鉄東西線 宮の沢駅直結)
	曜 日	月 1 回 土曜日 (月によって開催する日が異なります)
	時 間	13:30~15:00
	備 考	会員は、サンプラザ教室への振替可能。

名 前	菅原 あゆみ (すがわら あゆみ)	
住 所	岩見沢市 2 条東 2 丁目 2-9 Yoga studio kutir ークティールー	
電 話 番 号	0126-35-4221	
メールアドレス	kutir@bb.emobile.jp	
ホームページ	http://kutir.exblog.jp/	
①	教室名	ヨーガセラピー (ヨーガカウンセリング付き)
	場 所	同上
	曜 日	要相談
	時 間	60 分
	料 金	5,300 円
②	教室名	ヨーガセラピー Ticket5 枚 (ヨーガカウンセリング 1 回付)
	場 所	同上
	曜 日	要相談
	時 間	60 分
	料 金	12,300 円
③	教室名	ヨーガカウンセリング
	場 所	同上
	曜 日	要相談
	時 間	20 分
	料 金	3,300 円
④	教室名	ラージャヨーガ (伝統ヨーガ)
	場 所	同上
	曜 日	毎日開催
	時 間	6:00~21:30 (曜日毎に時間が異なる為、お問合せ下さい)
	料 金	Drop-in 1,500 円 月謝 4,400 円~ Ticket5 枚 7,000 円 有効期限有
⑤	教室名	一般ヨーガ
	場 所	同上
	曜 日	毎日開催
	時 間	6:00~21:30 (曜日毎に時間が異なる為、お問合せ下さい)
	料 金	Drop-in 1,500 円 月謝 4,400 円~ Ticket5 枚 7,000 円 有効期限有
備 考	完全会員制 (入会金 2,700 円)	

名 前	砂川 圭子 (すながわ けいこ)	
電話 番号	090-6261-0648	
メールアドレス	yoga_prajna@yahoo.co.jp	
ホームページ	http://yogaprajna.jugem.jp	
①	教室 名	ヨーガサークル 和の風シャンティ
	場 所	伊達市市民活動センター
	曜 日	月曜日・土曜日
	時 間	月曜日：20：00～21：00 土曜日：9：30～10：30
	料 金	会員：1,000円/回 (月会費1,000円) 非会員：1,500円/回
	備 考	
②	教室 名	Yoga therapy prajna~プラジニア 室蘭教室
	場 所	サンライフ室蘭
	曜 日	水曜日
	時 間	18：30～19：30
	料 金	1,000円/回 または 3,500円/月 (4回)
	備 考	
③	教室 名	Yoga therapy prajna~プラジニア 壮瞥教室
	場 所	壮瞥町地域交流センター 山美湖
	曜 日	木曜日
	時 間	18：30～19：30
	料 金	1,000円/回
	備 考	

名 前	高松 円 (たかまつ まどか)	
電話 番号		
メールアドレス	m-y-bharata@kke.biglobe.ne.jp	
ホームページ		
①	教室 名	Yoga☆Bharat (ヨーガ☆バーラタ) ヨーガ療法ベースの一般クラス
	場 所	わくわくホリデーホール 会議室
	曜 日	月2回 木曜日
	時 間	19：00～20：30
	料 金	1,500円/回 または 継続6回チケット6,000円
	備 考	
②	教室 名	Yoga☆Bharat (ヨーガ☆バーラタ) セラピークラス
	場 所	わくわくホリデーホール 会議室
	曜 日	月2回 木曜日
	時 間	17：30～18：40
	料 金	2,000円
	備 考	

名 前	土屋 ゆか (つちや ゆか)	
電話 番号	080-5598-4137	
メールアドレス	tuchi1104@jcom.home.ne.jp	
ホームページ		
①	教室 名	ヨーガ療法 森のいぶき
	場 所	手稲コミュニティセンター
	曜 日	第1火曜日
	時 間	15：30～17：00
	料 金	1,200円
	備 考	現在活動休止中

名 前	富江 明子 (とみえ あきこ)	
電話 番号	(011)621-5568 / 090-6210-1449	
メールアドレス	naturalyoga777@yahoo.co.jp akiko.25peace@ezweb.ne.jp	
ホームページ	無し	
①	教室 名	ヨーガサークル「月と太陽の会」
	場 所	山の手会館 (西区民センター改修工事のため暫定的な場所です)
	曜 日	火曜日 (月3回)
	時 間	19：00～20：30
	料 金	4,000円 ※基本的に月謝制ですが、事前申告があれば1回2,000円、 2回3,000円で参加分だけの料金を頂いています。
	備 考	
②	教室 名	西区老人福祉センター「ヨーガ」講座 (A～D)
	場 所	西区老人福祉センター
	曜 日	木曜日 (月3回、基本的に第1～第3の木曜日)
	時 間	A) 10：00～10：50 B) 11：10～12：00 C) 13：00～13：50 D) 14：10～15：00
	料 金	センター利用者さんは無料
	備 考	
③	教室 名	ヨーガ療法 (椅子ヨガ)
	場 所	多機能型事業所イーストサイド (心の診療室に併設)
	曜 日	火曜日
	時 間	11：00～11：50
	料 金	イーストサイド利用者さんが対象で無料
	備 考	

名 前	内藤 有利子 (ないとう ゆりこ)	
電 話 番 号	011-862-7211 (病院代表)	
メールアドレス		
ホームページ	http://www.shiroishi.or.jp (病院)	
①	教室名	札幌白石産科婦人科病院 “リフレッシュヨガ”
	場 所	札幌市白石区東札幌 5 条 6 丁目 6-28
	曜 日	毎月第 1・3 金曜日
	時 間	10:00~11:15
	料 金	500 円/回
	備 考	女性のクラスです。病院の HP からご確認ください。

名 前	矢野 千晴 (やの ちはる)	
電 話 番 号	090-5078-6185	
メールアドレス	jiji.mei.chr-ponpon@docomo.ne.jp	
ホームページ		
①	教室名	ヨーガ部 (股関節疾患のヨーガ療法)
	場 所	北区民センター
	曜 日	木曜日 2 回/月
	時 間	13:30~
	料 金	1,200 円
	備 考	

名 前	福士 淳子 (ふくし じゅんこ)	
電 話 番 号	090-7058-1193	
メールアドレス	yoga4919fiora@yahoo.co.jp	
ホームページ	http://studio-fiora.com/	
①	教室名	ナチュラルヨガ
	場 所	道新文化センター (大通)
	曜 日	火曜日
	時 間	13:00~14:30
	料 金	
備 考	お問い合わせお申込みは直接 道新文化センターへ (011)241-0123 (他の教室のお申込みは不可)	
②	教室名	ナイトムーンヨーガセラピー
	場 所	ちえりあ (生涯学習センター)
	曜 日	水曜日
	時 間	19:00~20:30
備 考	詳しくは直接お問い合わせ下さい。	
③	教室名	美プラス体質改善ヨーガセラピー
	場 所	澄川駅前教室 (澄川駅 1 分)
	曜 日	金曜日
	時 間	10:30~12:00
備 考	詳しくは直接お問い合わせ下さい。	
④	教室名	インナービューティーヨーガセラピー
	場 所	ちえりあ (生涯学習センター)
	曜 日	土曜日
	時 間	13:00~14:30
備 考	詳しくは直接お問い合わせ下さい。	
⑤	個人レッスン・マタニティーヨガ・産後のヨーガなど 様々なヨーガをご用意いたします。	

名 前	吉武 ゆり (よしたけ ゆり)	
電 話 番 号	080-5587-4980	
メールアドレス	asahikawa_yoga_therapy_lotus@yahoo.co.jp jurichan-fromsaga@ezweb.ne.jp	
ホームページ		
①	教室名	ヨーガセラピー
	場 所	旭川市末広 2 条 4 丁目
	曜 日	水曜日
	時 間	10:00~11:30
	料 金	4 回 4,300 円 (+冬期暖房費 200 円)
備 考	一般の教室 ヨーガ療法 持病あり・カウンセリング希望別途相談	
②	教室名	ヨーガセラピー
	場 所	旭川市 4 条通 22 丁目 介護付き有料老人ホームさくら旭川内
	曜 日	火曜日
	時 間	18:00~19:30
料 金	4 回 5,000 円	
備 考	職員と一般の教室 ヨーガ療法 参加事前連絡必要 カウンセリング希望別途相談	
③	教室名	その他
	場 所	団体 個人宅 など
	曜 日	要相談
	時 間	同上
	料 金	同上
備 考	単回・複数回・定期・研修等 生活習慣病予防・リハビリ・高齢者・心身調整トレーニング等 相談に応じます	