



# Yoga Therapy Online Lesson

オンラインクラスのご紹介です。



# お家ヨガ

(zoomでオンラインヨガ)

yoga 足圧 ときどき ねこ 満月  
日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士  
大西里香

sun.moon.stars.wind.earth@gmail.com

HP : <http://r.goope.jp/kaumudi>



たまに、ねこがやってきます。

お家にいながら、安心・安全に  
ヨガのレッスンを受られます。

体を使い、心に働きかけるヨガです。  
ヨガが初めてでも、体が硬くても  
痛い所があっても できます。  
ご自分のペースで行っていただきますので、  
無理なく、安全に、気軽に出来ます。



私はヨガ歴17年くらいですが、  
ヨガをしていて良かったなと感じています。

オーダーメイドで  
あなたに合わせた  
プログラムを  
作成いたします。  
まずはご相談ください。

## 🌸～よがのわ～オンラインヨガ



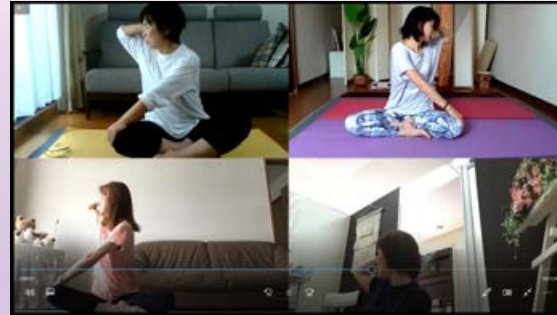
# ～よがのわ～

川端いづみ 認定ヨーガ療法士

申し込み・問合わせ

メール：[yoganowa79@gmail.com](mailto:yoganowa79@gmail.com)

LINE QRコード⇒



\*グループレッスン\*  
毎週水曜日10～11時  
(変更月あり)

初回1レッスン1000円

月2レッスン割4000円

月4レッスン割6800円

体操法・呼吸法・瞑想法

リラクゼーション法



\*個人レッスン\*

月～土曜日9：00～16：00

(その他応相談) 90分

初回1レッスン5000円

(以降継続割あり)

体操法・呼吸法・瞑想法

リラクゼーション法・対話法

◎定員：グループレッスン各回10名様(女性限定)

◎準備する物：ZOOM環境(Wi-Fiをおすすめします)・ヨガマット等敷物・動きやすい服装

◎支払方法：ゆうちょ・楽天銀行・PayPal(ペイパル)

\*ヨガ中は音声をオフにさせていただきますので、おうちにお子様がいる方も参加OK!

お気軽にお問合せください(^^)



ZOOMクラス

ヨーガセラピー・  
チャーリッタ



認定ヨーガ療法士  
齋藤 香  
お申込み・お問い合わせ  
g27kaori@gmail.com

HP  
QRコード



時間：60分

火・木・土  
10:30~11:30  
19:30~20:30

60分 4000円



参加費

1回：1,200円  
4回チケット：4000  
円  
パーソナルセッション

60分 4000円



お支払い方法

ゆうちょ振込

Paypay

入金確認後にリンクIDをお送り致します

柔軟性やポーズにこだわらず  
マイペースで出来る簡単なヨーガです  
生活にヨーガを取り入れてみませんか  
カラダとココロを整えましょう



# Yoga therapy studio Kutir

北海道岩見沢市2条東2丁目2-9

0126-35-4221

Mail : info@kutir.jp

HP : <https://kutir.jp>

※「ZOOM」にてオンラインが可能となっております！



新型コロナウイルス感染症で世界が一変しました。心身的ダメージを受けた方々へのストレスケアを目的とした  
ヨーガ・セラピー  
期間限定の特別支援  
☆限定価格  
20分 1000円

期間限定 特別支援 yoga therapy



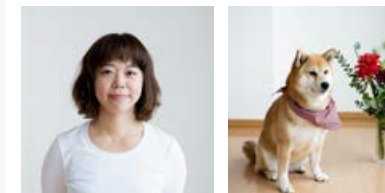
Yoga therapy

あなたのお悩みに特化した  
世界で1つだけのオーダー  
メイドヨーガをご提供を  
します。  
1回 80分 940  
0円



Group Lesson

1回 2600円  
(即日入会特典あり)  
月4回 5600円  
入会金 3000円



Studio Staff

studio owner  
認定ヨーガ療法士  
菅原 あゆみ  
認定ヨーガ療法士  
中村 恵  
柴犬 あずき



スケジュール/予約方法/

支払い方法

※HPをご参照ください



ヨーガセラピー プラジニア

# Yoga therapy prajna

認定ヨーガ療法士 砂川圭子

Sunagawa Keiko

SPEAK  
ENGLISH

伊達市末永町101-13  
Mob: 090-6261-0648  
Mail: [info@yoga-prajna.jp](mailto:info@yoga-prajna.jp)  
Web: <https://yoga-prajna.jp>

\* パーソナルレッスン \*  
Private lesson



初回: 90分  
2回目以降: 60分

丁寧にお話を伺いながら  
最適なプランをご提案します。

疾患をお持ちの方、  
マタニティや産後の方なども  
安心してご参加いただけます。

\* グループレッスン \*  
Group lesson



1回: 30分

自律神経を整え、筋力アップや  
認知症予防に効果的な  
運動や呼吸法、  
リラクゼーションなどを  
行います。

\* オンライン瞑想クラス \*  
Meditation



1回: 30分

ヨーガの聖典[ヨーガスートラ]  
を学びながら“今ここ”に集中  
する実践法を身につけます。  
ストレスマネジメントや  
メタ認知向上に役立ちます。



LINE公式アカウント

スケジュールは、変更になる  
場合があります。  
詳細は、HP・Instagram・  
LINE公式アカウント など  
最新情報をご確認下さい。



ZOOMによるオンラインおうちヨガ開催中



# SVASTHA YOGA

スヴァスタ ヨガ

認定ヨーガ療法士 高野昌子

AKIKO TAKANO

お申込み・お問合せ

[svastha.hri@gmail.com](mailto:svastha.hri@gmail.com)

ZOOMでのオンラインレッスンになります。  
スケジュール、料金お支払方法など詳しい内容は  
下記メールアドレスまでお問い合わせ下さい。



ヨーガ療法  
グループクラス

毎木曜日

19時から1時間

4,400円/月

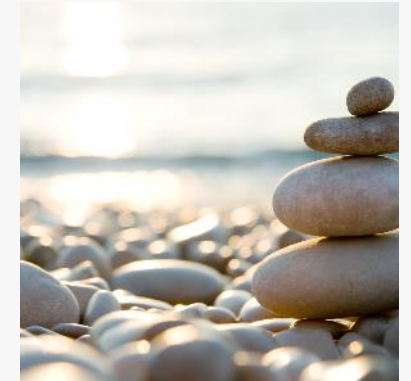


チェア・ヨーガ  
グループクラス

隔週金曜日

13時15分から1時間

2,860円/月



個人セッション

初回に面談をさせていただき、オーダーメイドのヨーガ実習内容を提案いたします。

時間：1時間

5,000円

筋力アップや自律神経のバランスを整える効果も期待できます。  
誰でもが自分に合わせて行えるヨーガ療法実習内容となっています。



# Yoga☆Bharata

## ヨーガ・バーラタ

認定ヨーガ療法士 高松 円

お申込み・お問い合わせ

[yoga-bharata@kbh.biglobe.ne.jp](mailto:yoga-bharata@kbh.biglobe.ne.jp)

ストレスに強い  
心身作りの  
お手伝い

自己理解を深め  
セルフコントロール  
する力をつける

☆お支払い方法

ゆうちょ  
振り込み  
or  
PAYPAY



一般クラス

動きのあるクラス

ZOOM

70分

1回2000円

チケット制4回6000円

不定期木曜20時～21時10分



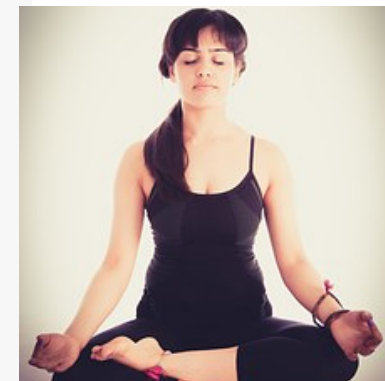
★パーソナルセッ  
ション

1時間 6000円

オーダーメイドの

ヨーガ療法

ZOOM



ヨーガ・セラピー  
グループレッスン

ZOOM

60分

1回2000円