Ami Yoga　2019年4月スケジュール

時間＼曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
開始時間 ～ 終了時間	1	2	3	4	new moon 5	6	7
10:30 ～ 11:50	ゆるめるヨガ(Yuki)		ハタヨガ Ⓐ				
13:30 ～ 14:50		女性のためのヨガ Ⓐ				14:00 ～ 15:20 女性のためのヨガ Ⓐ	13:00 ～ 13:45 ティップクロス東京
15:00 ～ 16:20	アンダーザライト代々木						15:15 ～ 16:15 日本橋高島屋 S.C.
～		ハタヨガ Ⓐ	女性のためのヨガ Ⓐ		筋膜リリースヨガ Ⓐ		
	8	9	10	11	12	13	14
10:30 ～ 11:50	骨盤コンディショニング		ハタヨガ Ⓐ				
13:30 ～ 14:50		筋膜リリースヨガ Ⓐ			女性のためのヨガ Ⓐ	14:00 ～ 15:20 ハタヨガ Ⓐ	13:00 ～ 13:45 ティップクロス東京
15:00 ～ 16:20	アンダーザライト代々木						15:15 ～ 16:15 日本橋高島屋 S.C.
19:40 ～ 21:00		ハタヨガ Ⓐ	女性のためのヨガ Ⓐ		筋膜リリースヨガ Ⓐ		
	15	16	17	18	full moon 19	20	21
10:30 ～ 11:50	骨盤コンディショニング		ハタヨガ Ⓐ	ゆるめるヨガ(Yuki)			
13:30 ～ 14:50	ティップクロス東京	女性のためのヨガ Ⓐ			オーガニックライフTOKYOのため休講 ゆるめて整えるヨガ 17:00～18:00	14:00 ～ 15:20 骨盤コンディショニング	13:00 ～ 13:45 ティップクロス東京
15:00 ～ 16:20	アンダーザライト代々木						15:15 ～ 16:15 日本橋高島屋 S.C.
19:40 ～ 21:00		ハタヨガ Ⓐ	女性のためのヨガ Ⓐ				
	22	23	24	25	26	27	28
10:30 ～ 11:50			ハタヨガ Ⓐ	ゆるめるヨガ(Yuki)			
13:30 ～ 14:50		筋膜リリースヨガ Ⓐ			女性のためのヨガ Ⓐ	14:00 ～ 15:20 女性のためのヨガ Ⓐ	13:00 ～ 13:45 ティップクロス東京
～							15:15 ～ 16:15 日本橋高島屋 S.C.
19:40 ～ 20:40		ハタヨガ Ⓐ	女性のためのヨガ Ⓐ		筋膜リリースヨガ Ⓐ		
	29	30					
10:30 ～ 11:50							
13:30 ～ 14:50		筋膜リリースヨガ Ⓐ					
15:00 ～ 16:20	アンダーザライト代々木						
19:40 ～ 21:00		キャンドルヨガⒶ					

◆料金のご案内◆　※価格はすべて税込です

・体験レッスン（マット代別）	2，000円
・月謝（1ヶ月）	9，500円
・ドロップイン（1回、マット代別）	3，000円
・レンタルマット	300円
・Ami指導レッスン受講Ⓐ	1レッスン毎に＋500円～

【完全予約制】080－3396－3355　Amiまで
◆1レッスン　定員8名　◆キャンドルヨガ　定員6名

※クラス開始**15分前**よりスタジオに入れます。

価格改定に関するお知らせ

Ami Yoga®

お陰さまで3月で、5周年を迎えます。
いつもAmiYogaに通ってくださり、誠にありがとうございます。
大変心苦しいお知らせではありますが、4月分のお月謝より、
価格を改定させていただくことになりました。

これまで回数制限なし8，800円で行って参りましたが、こちらに消費税をプラスした、9，500円（端数切捨）とさせていただきます。

今後とも、皆様にご満足いただけるレッスンの提供・サービス向上など、更に努力していく所存です。

骨盤コンディショニング♪

YUKIE先生の骨盤コンディショニングのクラスが始まります。女性のためのヨガ同様、体軸理論を基に、ゆるめながら整えていく内容です。是非、ご参加ください。

筋膜リリースヨガ♪

ご要望にお応えして、今月から筋膜リリースヨガが始まります。ストレッチボールズスパイラルを使用しますので、ご持参ください。
お持ちでない方は、レンタル代として、別途300円をいただく形となります。

【東京のレギュラークラス案内】

◆月曜日　15：00～16：20
アンダー・ザ・ライト・ヨガスクール代々木
女性のためのヨガ

◆日曜日　13：00～13：45
ティップ・クロス TOKYO池袋
OMNIBALL　YOGA

◆日曜日　15：15～16：15
日本橋高島屋S.C.　libery（リベリー）
ハタヨガ　アドバンス