

2024年11月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	2 10:00 股関節ヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
3 15:00 easyヨガ TOMO	4 10:00 easyヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	5 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	6 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 肩甲骨ヨガ TOMO	7 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 ハタヨガ TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	8 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	9 10:00 ヴィンヤサ TOMO 18:00 エアリアル TOMO
10 15:00 地味ヨガ TOMO	11 10:00 easyヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	12 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	13 10:00 ヴィンヤサ TOMO 19:00 股関節ヨガ TOMO	14 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 ハタヨガ TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	15 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	16 - 16:00 エアリアル TOMO
17 15:00 ヴィンヤサ TOMO	18 10:00 easyヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	19 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	20 10:00 地味ヨガ TOMO 19:00 地味ヨガ TOMO	21 10:00 ハタヨガ TOMO 18:00 ハタヨガ TOMO 19:30 🏠 onlie yoga	22 10:00 肩甲骨ヨガ TOMO 19:00 リラックス TOMO	23 10:00 ハタヨガ TOMO 16:00 エアリアル TOMO
24 15:00 肩甲骨ヨガ TOMO	25 10:00 easyヨガ TOMO 19:00 ハタヨガ TOMO	26 10:00 股関節ヨガ TOMO 18:00 エアリアル TOMO 19:30 onlie yoga	27 - -	28 - - 19:30 🏠 onlie yoga	29 - -	30 - 12/8までお休み

- ・アーユルヴェーダヨガ→好みのオイルやクリームとバスタオルをお持ちください
- ・月額プランはご自身のタイミングから1ヶ月！(お休みに被る場合その分プラス👉)
- ・小学生以下無料！中高生2割引き！
- 🏠 **オンラインヨガ**：火・木 19:30~20:10 オンラインで行う自宅ヨガ 3,800円/月



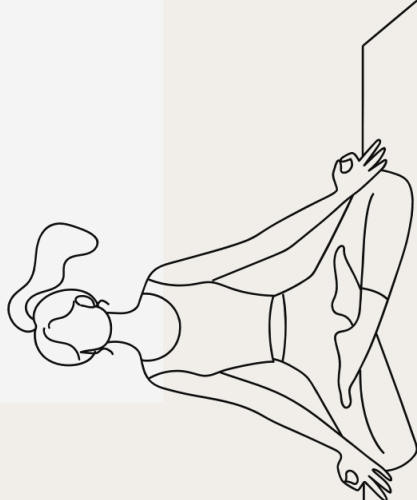
Price-
IntiYoga

三根4404-2
070-2619-5945

ドロップイン

床ヨガ1回	3,000
エアリアルヨガ1回	4,000

※どちらもレンタルマット込み



チケット

床ヨガ3回	5,500
床ヨガ5回	8,500
エアリアルヨガ3回	8,500
エアリアルヨガ5回	12,500

※有効期限1年

※床ヨガチケットはプラス1,000円でエアリアルヨガにご参加いただけます。

通い放題/月

床ヨガのみ	10,000
エアリアルのみ	12,500
共通	15,000

お得！

※床ヨガのみはプラス1,000円でエアリアルヨガにご参加いただけます。
※マタニティクラス、オンラインヨガは通い放題に含まれません。

レンタルマット：300円(初回無料)
小学生以下無料、中学生2割引
しませほ通帳、クレジットカード、Paypay、交通系ご利用いただけます。



Class-
IntiYoga

三根4404-2
070-2619-5945

アライメント矯正

ハタヨガ

一つ一つのアーサナ(ポーズ)を丁寧に正しい、呼吸とともにキープ。アーサナをしっかり学びたい人に。初めての方におすす

地味ヨガ

とっても大切なベースであるインナーマッスルの腹筋、骨盤底筋をベースに身体を動かしてみます。体の使い方をしっかりと学びたい方へ。初めての方におすす

肩甲骨ヨガ、股関節ヨガ

人体の大きな関節をそれぞれ集中的にアプローチしていきます。基本の使い方も

動を楽しむ

ヴィンヤサ

1呼吸1動作、次々とアーサナを行います。運動量があり動きに集中しやすい。しつかり動きたい人に。

easyヨガ

あれこれ気にせず出来る動きで動こう！しつかり動きたいけど、ヴィンヤサやサクラに比べていくのは大変、そんな方に向けたゆるいヴィンヤサ。シニアやマタニティの方に

リフレッシュ/リラクゼーション

ゆったりと体を動かしたあと休憩のポーズでリラクゼーション。運動量が少なめなので

マインドヨガ

リラクゼーション

リラクゼーションを目的としたゆったりじんわり呼吸をかけたヨガ。マタニティやシニアの方におすす

バクティフローヨガ

胸や喉を解放し、流れるように動くフロースタイルです。クラスの終わりには歌う機会と言われるキールタンも取り入れてい

アーユルヴェーダヨガ

季節に合わせたアーユルヴェーダの知識を元に、セルフマッサージから体を動かす。マタニティ用のオイルまたはクリーム、バスタオルを持参してください。

エアリアル

布を使って空中を楽しんだり、布のサポートにより気持ちよく伸びたり、力を抜いて体重を減らすことにより、体の使い方が上手になり、床ヨガのポーズもぐんぐん

大丈夫な方は逆さまになりやすいので胃の中が空っぽの状態でご参加ください。(人によっては少し食べた方がいい人も

マタニティ

妊娠後期の人に向けたクラス。メンテナンスクラスでは妊婦さん特有の不調改善を必ず予防強化。リストレイプではプロダクトを使いながら赤ちゃんと一緒にリラ



LINEからもご予約できます→