



2025年 4月 オンライン&スタジオレッスン

月	火	水	木	金	土	日
	火～日曜日 6:00～6:30 瞑想&チャンティング 30分 有 理				5:50～開始	
	火～金曜日 6:30～7:30 シヴァナダー・ヨーガ ビギナー 60分 ★★ 有 理				土・日曜日 6:30～8:00 シヴァナダー・ヨーガ オープン 90分 ★★★ 有 理	
10:30～11:45 ラムジュラー入門 75分 ★ まつゆり お子様連れOK ※未就学児 (保育士不在)	9:30～12:30 毎週火曜日 RYS200 インストラクター 養成講座	9:00～10:15 はじめての アシュタンガ 75分 ★★★ 有 理	10:30～11:45 リフレッシュ ☆ヨガ 75分 ★★ 美幸 お子様連れOK ※未就学児 (保育士不在)	10:00～11:15 女性のための ヘルスケアヨガ 75分 ★ 有 理	8:30～9:45 はじめての アシュタンガ 75分 ★★★ 有 理 4/26休講	8:30～10:00 アシュタンガ 90分 ★★★ 有 理
12:30～13:30 インドの呼吸法と 哲学とヨガ 60分 ★ 英美 第1月曜のみ開催 時間変更	13:00～14:15 セルフメディ ケーションヨガ 75分 ★ 穂波 4/8休講	10:45～12:15 心身ストレッチ ヨガ 90分 ★★ 美佐子	14:00～15:15 足腰のための ヨガ 75分 ★ 美佐子 ご予約3時間前迄	18:30～19:30 マインドフルネス ヨガ 60分 ★★ Koji	10:15～11:30 75分 ★ 姿勢改善ヨガ 有 理 4/26休講	10:30～11:45 ハタヨガ &ヨガニドラー 75分 ★ 有 理 第3日曜は休講
18:30～19:45 おやすみヨガ 75分 ★ Hiromi 4/21休講	17:30～18:45 ラムジュラー入門 75分 ★ 美佐子 4/29休講	【どなたでも ご参加OK】 4/16 (水) 13:00～14:15 75分 顔ヨガ&キルツ 美佐子・寛子 ダクシナ制(寄付)	18:30～19:45 身体と心を 整えるヨガ 75分 ★ まつゆり 最終木曜のみ 陰ヨガニドラー	19:45～20:15 基本のハタヨガ 30分 ★ Koji	12:00～16:30 隔週土曜日 RYS200 インストラクター 養成講座 4/12 合同卒業式	13:00～14:15 基本のハタヨガ 75分 ★★ よっしー 第3日曜のみ開催

■PARK YOGA 開催■ GW、外でのびのびヨガしませんか？

日時：4/26 (土) 4/27 (日) 場所：あつぎつつじの丘公園

料金：1レッスン500円

※キッズヨガ、親子ヨガも同時開催 (参加費無料)

※事前予約なし ※マットレンタル無料

※インド雑貨販売、メヘンディ体験、アーユルヴェーダ体験など



17:00～18:15
ラムジュラー入門
75分 ★
4/6,20 裕子
4/13 穂波
4/27 休講

■お仕事帰りにサクッとヨガ■ ラムジュラーの会員ではない方もお気軽に♪

18:30-19:30 マインドフルネスヨガ 60分 (会員：1チケット、ドロップイン：2,200円)

19:45-20:15 基本のハタヨガ 30分 (会員：1チケット半分、ドロップイン：1,100円)

※レッスン料は、スタジオで直接お支払ください。ご予約は、LINEまたは、予約システムから。

※その他通常クラスは、スタジオドロップイン (非会員様レッスン代) 3,300円となります。



※休講、代行などの詳細はホームページ、予約サイトからご確認ください



お問合せはこちらに LINE@



ホームページ



YOGA.RAM.JHULA
Instagram



	スタジオのみ開催
	講座
	イベント/スタジオのみ開催
	インストラクター養成講座