

# アシュタンガヨガ

| ASHTANGA YOGA SHAIA |

## 日時

### 《ビギナークラス》

火曜日 17:00～18:00ごろまで

決められた順番とポーズを、ゆっくりととっていきます。個々に合わせた練習をし、指導をします。

### 《LEDクラス》

火曜日 18:00～20:00

ガイドに合わせてみんなと一緒に動いていきます。深く呼吸をしながら無理なく動いていきます。

1日の終わりに体をほぐしていくようにリラックスしながら動いていきましょう。

初めての方も大歓迎です。

### 《プライベート・レッスン》

ご夫婦、ご友人同士と一緒に。日時などお気軽にお問合せください。

各々の段階に合わせて丁寧にアドバイスしていきます。

## 料金

入会金はございません。税込価格、現金払いのみです。

### 《LED / ビギナークラス》

1回（ドロップイン）2,200円

5回券 10,000円

10回券 18,000円

20回券 30,000円

### 《プライベート・レッスン》

90分～120分（1～2名）5,000円。

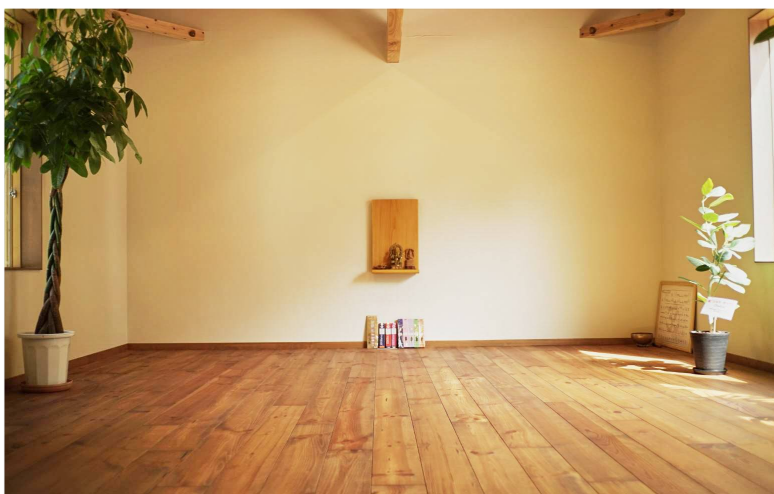
1名追加毎に+2,000円、5名様まで。6名様以降は1名追加毎に+2,200円。

〈お問い合わせ〉

梶田広大

mail :

chado.yoga.sweet@gmail.com



## Ashtanga Yoga shalaについて

皆さんが各自のペースで練習し上達することができるよう、伝統的な方法での指導をしているアシュタンガヨガの実践・学びの場です。老若男女、様々な方に沿った指導でヨガの練習の場を提供していきたいと思えます。僕も一緒に練習をしながら、皆さんの練習をチェックし必要なアジャストは入ります。

### 〈内容〉

1時間から1時間半の中で、決められた順番を、流れるようにポーズをとりながら動いていきます。無理なく、深く呼吸をしながら気持ちよく動いていきます。

### 〈初めての方へ〉

動きやすい服装、タオルや手ぬぐいをご持参下さい。満腹での受講はお控えください。（食後2時間以上は空けてください）ヨガマットは数枚ですがレンタル用をご用意しております。（1回1000円）

## 心身ともに健康的な毎日を過ごすため、日々の日常の中にヨガを。

僕自身、ヨガの実践を始めてから20キロの体重の減少、アレルギーの改善、長年悩まされていた群発頭痛も治りました。身体的な部分だけではなく、ヨーガをすることで、日々の生活に感謝したくなり、ヨガを通して見える景色も美しく感じられます。心身共に浄化されるアシュタンガヨガ。練習を通して受けられる恩恵を感じてください。