

Q 友永ヨーガ学院

☎ 03-3393-5481 📍 上荻1-18-13 文化堂ビル3F



開場時間 月・火・水・木・金 9:30~21:00
土曜 9:30~15:30 日曜 9:00~17:30

ホームページ <https://www.tomonagayoga.org/>

交通 JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」徒歩3分



Q	教室名		教室内容	対象定員	申込方法	参加費	障害者参加
	日程	時間					
Q1	ベーシックヨーガ		【予約不要】 心と身体を整え、日々を元気に過ごしたい方へ。丁寧に身体をほぐし、無理なくポーズを行うことで、自律神経が整い、生き生きとした毎日を育みます。	15歳以上 各5名	当日直接 受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相談
10/1 ? 1/31	①日曜 9:30~11:00、15:30~17:00 ②月曜 13:00~14:30 ③水曜 15:00~16:30 ④木曜 10:00~11:30 ⑤土曜 10:00~11:30、13:00~14:30						
Q2	やさしいヨーガ		【予約不要】 シニアの方、体力に自信がない方、身体が固い方、一般のレッスンでは、不安な方のクラスです。ゆっくり、やさしい動きでも、しっかり気持ちよさを感じられます。30代から80代の方が元気に通われています。	15歳以上 各5名	当日直接 受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相談
10/1 ? 1/31	①日曜 11:30~13:00 ②月曜 10:00~11:30 ③火曜 13:00~14:30 ④水曜 10:00~11:30 ⑤木曜 13:00~14:30						
Q3	機能改善ヨーガ		【予約不要】 膝や腰などに痛みなどがある方で、改善していきたい方が対象です。無理なく動きますので、どなたでもご参加いただけます。	15歳以上 各5名	当日直接 受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相談
10/7~1/27	火曜日	15:00~ 16:30					
Q4	身体と心を解放するヨーガ		【予約不要】 心と身体のセルフケアを学べるクラス。初心者から経験者まで歓迎です。暮らしの中にヨーガを取り入れたい方におすすめです。	15歳以上 各5名	当日直接 受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相談
10/3~1/30	金曜日	10:00~ 11:30					
Q5	生活に活かすヨーガ		【予約不要】 心と身体のセルフケアを学べるクラス。「身体と心を解放するヨーガ」よりやさしい動きです。初心者から経験者まで歓迎です。暮らしの中にヨーガを取り入れたい方におすすめします。	15歳以上 各5名	当日直接 受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相談
10/3~1/30	金曜日	13:00~ 14:30					
Q6	お仕事帰りのご褒美ヨーガ		【予約不要】 忙しい毎日を過ごす皆さまへ。ゆっくりと身体をほぐし、心と身体をやさしく整える、リラックス重視の夜のクラスです。	15歳以上 各5名	当日直接 受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相談
10/1 ? 1/31	①月曜 19:30~21:00 ②火曜 19:00~20:30 ③水曜 19:00~20:30 ④木曜 19:00~20:30						
Q7	毎日の太陽礼拝		【予約不要】 週末を気持ちよく迎えたい方へ。大きなびやかに動き、心身の緊張を解放。代謝のよい、疲れにくくご機嫌な身体を育てます。	15歳以上 各5名	当日直接 受付へ	1,500円 通常は 3,500円	要 相談
10/3~1/30	金曜日	19:00~ 20:15					

室内履きは必要ありません。水筒をお持ちください。動きやすい服装でおいでください、更衣室と鍵付きのロッカーもあります。