

veda 5月限定オンラインクラス「Cocoon/コクーン」

1～27より好きなコースをご選択ください。
ライブでご参加できなくても、後日お送りする録画アーカイブでお楽しみ頂けます。

コース番号	クラス名	日時	講師	price		
				vedaメンバー	nonメンバー	
毎週クラス【4週】						
①	★アシュタンガ基礎	毎週(月)	10:00-11:00	濱田麻矢	①～⑦より チケット1枚で2コース受講出来ます。	①～⑦より 1コースのみ2,000円
②	★ナチュラルムーブメント	毎週(月)	20:00-20:45	増木克存		
③	★ハタヨガ	毎週(火)	16:00-16:45	若松由貴子		
④	★クリパルヨガ～ジェントル	毎週(木)	19:30-20:15	中村千恵子		
⑤	★クリパルヨガ～モデレート	毎週(日)	14:00-14:45	中村千恵子		
⑥	★アシュタンガレッド(ハーフ)	毎週(日) *5週目を除く	8:00-9:15	濱田麻矢		
⑦	★からだとおそぼう Yoga With Kids	毎週(日) *5週目を除く	10:00-10:40	濱田麻矢		
4DAYSプログラム						
⑧	イブニング・セレナーデ with akiko	4/27、4/28 4/30、5/1	21:00-21:40	akiko	チケット3枚で6コース受講出来ます。	4コース受講7,000円
⑨	めいの言葉でシンプルに語る、古典ウパニシャッドの心	5/7、5/14 5/21、5/28	16:00-16:30	吉川めい	チケット4枚で8コース受講出来ます。	6コース受講10,500円
⑩	Positive English	5/11、5/12 5/14、5/15	12:30-13:10	吉川めい	チケット5枚で10コース受講出来ます。	8コース受講14,000円
⑪	今こそ！マインドフルネス	5/18、5/19 5/21、5/22	12:30-13:10	吉川めい	チケット6枚で12コース受講出来ます。	10コース受講17,500円
ワークショップ (60～90分)						
⑫	★親子アニマル・フィットネス、10分ドリル！	5/2(土)	15:00-16:30	増木克存	【veda会員種別】 ■プラチナ■ チケット6枚/月 月会費 15,000円 ■ゴールド■ チケット4枚/月 月会費 11,000円 ■シルバー■ チケット1枚/月 月会費 3,300円	
⑬	★クリパルヨガ ～クリスタルボウルの響き	5/10(日)	15:30-16:30	中村千恵子		
⑭	(★)De-Stressのためのおうちリラックスヨガ	5/15(金)	19:30-20:30	芦沢さゆり		
⑮	★現代女性の心に寄り添うヨガライブ講座	5/16(土)	11:00-12:00	洪木さやか		
⑯	★アーサナ研究所～呼吸とバンダ	5/23(土)	11:00-12:30	濱田麻矢		
⑰	★太陽礼拝と呼吸と瞑想	5/30(土)	11:00-12:00	吉川めい		
⑱	★ハタヨガ～五感を研ぎ澄ませます	5/30(土)	15:00-16:00	若松由貴子		
⑲	★カラダが固いからこそ楽しいヨガ～おうちでできる基礎編～	5/31(日)	15:00-16:00	古川哲也		
⑳	お坊さん、私のこれから、どうしたらいいの？	5/2(土)	11:00-12:00	ネルケ無方		
㉑	親子で！アマゾンから考えるSDGsスタディツアー&クイズ	5/4(月)	19:30-20:30	横尾祐介		
㉒	”アイヌ”アドベンチャーワールド	5/5(火)	14:00-15:00	関根摩耶		
㉓	めいちゃんサラダを一緒につくろう！	5/9(土)	11:00-12:00	吉川めい		
㉔	フライパンで作る！ヴィーガンスイーツ～ブラウニー編～	5/16(土)	14:00-15:00	藤田承紀		
㉕	これが好きに出会う旅～アートで知る自分の感性～	5/24(日)	14:30-15:30	桶田弥里		
㉖	食べるマインドフルネス	5/29(金)	18:30-19:30	青江覚峰		
㉗	アーユルヴェーダ的セルフケア法	5/31(日)	15:00-16:00	芦沢さゆり		

「★」のクラスは、動きやすい服装にお着替えの上、(ヨガ)マットをご準備ください。

	クラス名	日時	講師	vedaメンバー	nonメンバー
マンスリーブス	アシュタンガレッド(ハーフ) 週5回	月/火/木/金 5/4,5/5 日 8:00-9:15	7:00-8:00 8:00-9:00 8:00-9:15	濱田麻矢	チケット2枚 7,000円

*⑥「アシュタンガレッド(ハーフ)」は、上記のマンスリーブスに含まれる日曜日クラスと同じクラスですが、平日と日曜日では開催時間が異なります。

*マンスリーブス「アシュタンガレッド(ハーフ)」は、録画アーカイブはありません。

パーソナル	パーソナルレッスン	40分	veda講師	vedaメンバー	nonメンバー
		60分		チケット2枚	-
	コーチングパッケージ	40分×月4		チケット3枚	-
		60分×月4		チケット8枚	30,000円
			チケット12枚	40,000円	

※パーソナル:個人セッション。質疑応答や相談に応じる時間。

※コーチング:パーソナルの回数を4回以上のセットにしたもの。

パーソナルより長期にわたるので、ライフスタイル、悩み相談などのご希望に沿って提供しやすい特徴があります。

※録画アーカイブ(クラス動画)について

お申込みいただいた方に、後日、録画アーカイブのリンクをお送りします。5月のクラスの録画は6/7まで視聴可能です。
 期中にお申し込みいただいた方には、終了済みのクラスのアーカイブをお送り致しますので安心してお申し込みください。
 (注意)アシュタンガレッド(ハーフ)クラス(⑥)及びマンスリーパス、パーソナルレッスン、コーチングパッケージは録画対象外となります。

《お問い合わせ》

Mail: info@vedatokyo.com

LINE:@vedatokyo *LINEでのお問い合わせが便利です!

営業時間:9:00~21:00(水曜定休)

*21:00を過ぎてのお問い合わせは、翌日9:00以降にご返信させていただきます。