

# veda 6月 オンラインクラス (1)スタンダードコース

申込み希望のコース数が決まったら、1～25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、後日録画アーカイブをお送りします。詳しくは次ページをご参照ください。

コース番号	クラス名	日時	講師	price		
				vedaメンバー	nonメンバー	
<b>毎週コース(5週目はお休み) または連続コース</b>						
①	★アシュタンガ基礎 ～bilingual～	毎週(月)	10:00-10:45	石倉美衣那	①～⑫より チケット1枚で 2コース受講ok  チケット2枚で 4コース受講ok  チケット3枚で 6コース受講ok  チケット4枚で 8コース受講ok  チケット5枚で 10コース受講ok	①～⑫より  1コースのみ 2,000円  2コース受講 3,500円  4コース受講 7,000円  6コース受講 10,500円  8コース受講 14,000円  10コース受講 17,500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	★アシュタンガレッド(ハーフ)	毎週(土)*注1	8:00-9:15	濱田麻矢		
⑥	★クリパルヨガ～モデレート～	毎週(日)	14:00-14:45	中村千恵子		
⑦	★アシュタンガ基礎	毎週(日)	10:00-10:45	石倉美衣那		
⑧	若松由貴子のナチュラルヨガライブ	毎週(金)	14:00-14:30	若松由貴子		
⑨	Positive English	6/15、6/16 6/18、6/19	12:30-13:10	吉川めい		
⑩	今こそ！マインドフルネス	6/22、6/23 6/25、6/26	12:30-13:10	吉川めい		
<b>ワークショップコース</b>						
⑪	★現代女性の心に寄り添うヨガライフ講座 ～自分に自信が持てるように～	6/6(土)	12:30-13:30	渋谷さやか	【veda会員種別】  ■プラチナ■ 月会費 15,000円 (チケット6枚付)  ■ゴールド■ 月会費 11,000円 (チケット4枚付)  ■シルバー■ 月会費 3,300円 (チケット1枚付)	
⑫	★隠れた固さをリリースする Yinヨガ	6/6(土)	15:00-16:00	桶田弥里		
⑬	★クリパルヴィンヤサで感じるエナジー・フロー	6/20(土)	15:00-16:00	今村優佳		
⑭	★ヨガで若さが保てる秘訣 ～骨盤底筋って何？～	6/27(土)	12:30-13:30	高尾美穂		
⑮	★太陽礼拝と呼吸と瞑想	6/27(土)	14:30-15:30	吉川めい		
⑯	★スタイルアップの基礎は実は！お尻から	6/29(月)	20:00-21:00	増木克存		
⑰	★ハタヨガ ～五感を研ぎ澄ます～	6/30(火)	16:00-17:00	若松由貴子		
⑱	ネルケならどうする？～変わりゆく世の中を読み解く禅の心得～	6/13(土)	10:30-11:30	ネルケ無方		
⑲	ホルモンバランス美人の鍵 ～PMSなんて怖くない～	6/13(土)	12:30-13:30	高尾美穂		
⑳	親子で！アマゾンから考える SDG'sスタディツアー&クイズ	6/13(土)	19:30-20:45	横尾祐介		
㉑	日登美'sレシピ♪ヴィーガンココナッツミルクプリン	6/14(日)	16:00-17:00	日登美		
㉒	めいの言葉でシンプルに語る、古典バガヴァッドギーターのチャンティングと物語	6/20(土)	12:30-13:30	吉川めい		
㉓	価値観トラベラー ～アイヌ・琉球 編～	6/21(日)	19:00-20:15	関根摩耶/ 山田沙紀		
㉔	山を降りた僧侶が語る、これからの希望の世界	6/27(土)	10:30-11:30	ネルケ無方		
㉕	うまい！ヴィーガン ～手打ちトロフィエ・大葉ジェノベーゼ編～	6/28(日)	16:00-17:00	藤田承紀		

\*「★」のコースは、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。

\*注1:「アシュタンガレッド(ハーフ)」6/6(土)のムーンデーは、内容を変えて開催となります。

\*「マンスリーアシュタンガレッド(ハーフ)」への申し込みは、別フォーム【(2)マンスリー/特別開催コース】からお願いします。(2枚目参照)

## ※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。6月のクラスの録画は7/7まで視聴可能です。  
期の途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申し込みください。  
(注意)下記クラスはクラスの性質上、録画アーカイブ対象外となります。  
⑤アシュタンガレッド(ハーフ)、A)アシュタンガレッド(フル)、B)マンスリーアシュタンガレッド(ハーフ)

## 《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。

# veda 6月 オンラインクラス (2) マンスリー/特別開催コース

ご希望のコースをご選択ください。  
(録画アーカイブはCのみ対象となります。)

コース番号	クラス名	日時	講師	price	
				vedaメンバー	nonメンバー
<b>集中プログラム(90分) from Hawaii * 録画アーカイブ対象外</b>				<b>vedaメンバー</b>	<b>nonメンバー</b>
A	アシュタンガレッド(フル)	毎週(日) *注2	8:00-9:30	キャンシー・ルイーズ	チケット1枚 3,500円

\* 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。

\* 注2:「アシュタンガレッド(フル)」6/21(日)の ムーンデーも開催となります。

<b>マンスリープログラム(60~75分) * 録画アーカイブ対象外</b>					vedaメンバー	nonメンバー
B	マンスリーアシュタンガレッド(ハーフ) 週5回	月/火/木/金 土 *注1	7:00-8:00 8:00-9:15	瀧田麻矢	チケット2枚 7,000円	

\* 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。

\* 注1: 6/6(土)ムーンデーは内容を変えて開催となります。

\* 前ページの⑤「アシュタンガレッド(ハーフ)」は、上記のマンスリーパスに含まれる土曜日クラスと同じクラスです。

\* 平日と土曜日では開催時間が異なりますのでご注意ください。

<b>ヨガインストラクター向け 特別プログラム(90分x2DAYS)</b>					vedaメンバー	nonメンバー
C	ポスト・コロナ時代のヨガキャリア	6/5(金) 6/12(金)	12:00-13:30	吉川めい	チケット2枚 7,000円	

\* 2日間セットでのお申し込みとなります。ご参加いただけない場合は、後日送りする録画アーカイブにてお楽しみください。(7/7まで視聴可能)

あなただけのパーソナルな時間をお楽しみください。  
(スタジオでのパーソナルは、同時開催2組までにて、受け付けております。)

コース番号	クラス名	日時	講師	price	
				vedaメンバー	nonメンバー
<b>パーソナルプログラム(40~60分) * 録画アーカイブ対象外</b>					
	パーソナルレッスン(@veda)	60分			チケット3枚 -
	パーソナルレッスン(オンライン)	40分			チケット2枚 -
		60分			チケット3枚 -
	コーチングパッケージ	40分x月4			チケット8枚 30,000円
		60分x月4			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。

## 《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。