

# veda 8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、1~20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。詳しくは文末をご参照ください。

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>毎週開催 (1コース4回セットです。)</b>					
①	★ナチュラルムーブメント 毎週月曜日	8/3, 17, 24, 31	20:00-20:45	増木克存	①~②より
②	★ハタヨガ 毎週火曜日	8/4, 11, 18, 25	16:00-16:45	若松由貴子	①~②より
③	★クリパルヨガ〜ジェントル〜 毎週木曜日 *注1	8/6, 20, 27, 29	19:30-20:15	中村千恵子	チケット1枚で 2コース受講ok
④	★アシュタンガレッド (ハーフ) 毎週土曜日	8/1, 8, 15, 22	8:00-9:15	濱田麻矢	1コースのみ 2,000円
⑤	★アシュタンガ基礎 毎週土曜日	8/1, 8, 15, 29	10:30-11:15	新村貴子	チケット2枚で 4コース受講ok
⑥	★クリパルヨガ〜モデレート〜 毎週日曜日 *注2	8/2, 10, 23, 30	15:30-16:15	中村千恵子	2コース受講 3,500円
⑦	Positive English 毎週金曜日	8/7, 14, 21, 28	12:30-13:10	吉川めい	チケット3枚で 6コース受講ok
⑧	今こそ! メディテーション&マインドフルネス 毎週月曜日	8/3, 17, 24, 31	12:30-13:10	吉川めい	チケット4枚で 8コース受講ok
<b>ワークショップ (単発開催)</b>					
⑨	★カラダとこころを調和するEasy Yoga〜自分をクリアーに観る〜	8/2(日)	11:00-12:00	マニーシュ	【会員種別】
⑩	★Yinヨガの基礎〜骨盤と背骨の連動性〜	8/10(月祝)	11:30-12:30	楠田弥里	
⑪	★優しいヨガのメソッドで目指す、姿勢美人	8/15(土)	14:00-15:00	中原歩	■プラチナ■ 月会費 15,000円 (チケット6枚付)
⑫	★太陽礼拝と呼吸と瞑想	8/22(土)	11:00-12:00	吉川めい	
⑬	★アーサナ研究所〜心地よい終わりに導くフィニッシングアーサナ〜	8/22(土)	14:30-16:00	濱田麻矢	■ゴールド■ 月会費 11,000円 (チケット4枚付)
⑭	★カラダとこころを調和するEasy Yoga〜心の葛藤のほどきかた〜	8/23(日)	11:00-12:00	マニーシュ	
⑮	自分の身体のエキスパートになろう!	8/4(火)	20:00-21:00	吉川めい/ 増木克存	■シルバー■ 月会費 3,300円 (チケット1枚付)
⑯	自律神経を整える、睡眠のすすめ	8/8(土)	12:30-13:30	高尾美穂	
⑰	目指すは"キュワリ系"? 青い目の僧侶が語る「中道」の子育て	8/8(土)	15:00-16:00	ネルケ無方	
⑱	メディテーションのためのチャンティングI	8/15(土)	12:00-13:00	吉川めい	
⑲	ホールスパイスから作る! 大人から子供までやみつきになる夏のカレー	8/23(日)	13:30-14:30	藤田承紀	
⑳	メディテーションのためのチャンティングII	8/29(土)	12:00-13:00	吉川めい	

\*「★」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:「クリパルヨガ〜ジェントル」8/13(木)⇒8/29(土)に日程を変更しての開催となります。

\*注2:「クリパルヨガ〜モデレート」8/9(日)⇒翌日8/10(月祝)に日程を変更、また、講師を中村千恵子⇒今村優佳(いまむらゆか)に変更しての開催となります。

## ※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。8月のクラスの録画は9/14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お申し込みください。  
(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。

④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。

例えば、こんな組み合わせができます!

### 1コースのみ受講の場合

例1: ②ハタヨガ(全4回)

例2: ⑫太陽礼拝と呼吸と瞑想(1回)

vedaメンバーは  
2コース以上の申し込みがお得!  
※1コースのみの場合も1チケットとなります。

nonメンバー  
¥2,000

### 2コース受講の場合

例1: ②ハタヨガ(全4回) + ⑦Positive English(全4回)

例2: ⑦Positive English(全4回) + ⑫太陽礼拝と呼吸と瞑想(1回)

vedaメンバー  
1チケット

nonメンバー  
¥3,500

## veda 8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。

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>						
A	アシュタンガレッド (フル)	毎週(日) *注	8:00-9:30	キャシー・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: 8/23を除く、全4回のプログラムです。

<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 *注	7:00-8:00	濱田麻矢	チケット2枚	7,000円
		金	7:00-8:00	永瀬夏美		
		土	8:00-9:15	濱田麻矢		

\*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: 8/4(火)ムーンデーは内容を変えて開催となります。

8/10(月祝) 祝日のため、8:00-9:00の開催となります。

\*前ページの④「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。

\*上記の通り、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。

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。