

veda 9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、1～19よりお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
毎週開催 (1コース4回セットです。)						
①	★ナチュラルムーブメント 毎週月曜日	9/7, 14, 21, 28	20:00-20:45	増木克存	①～⑱より	①～⑱より
②	★ハタヨガ 毎週火曜日	9/1, 8, 15, 29	16:00-16:45	若松由貴子	チケット1枚で 2コース受講ok	1コースのみ 2,000円
③	★クリバルヨガ～ジェントル～ 毎週木曜日	9/3, 10, 17, 24	19:30-20:15	中村千恵子	チケット2枚で 4コース受講ok	2コース受講 3,500円
④	★アシュタンガレッド(ハーフ) 毎週土曜日	9/5, 12, 19, 26	8:00-9:15	濱田麻矢	チケット3枚で 6コース受講ok	4コース受講 7,000円
⑤	★アシュタンガ基礎 毎週土曜日 *注1	9/5, 19, 21, 26	10:30-11:15	新村貴子	チケット4枚で 8コース受講ok	6コース受講 10,500円
⑥	★クリバルヨガ～モデレート～ 毎週日曜日	9/6, 13, 20, 27	15:30-16:15	中村千恵子		
⑦	Positive English 毎週金曜日	9/4, 11, 18, 25	12:30-13:10	吉川めい		
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 *注2	9/7, 14, 21, 28	12:30-13:10	吉川めい		
ワークショップ (単発開催)						
⑨	★カラダと心を調和するEasy Yoga～心のアク取りにはコツがある～	9/6(日)	11:00-12:00	マニーシュ	【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)	8コース受講 14,000円
⑩	★アーサナ研究所～楽しく学ぶスタンディングアーサナ～	9/19(土)	14:30-15:30	濱田麻矢		
⑪	★カラダと心を調和するEasy Yoga ～マントラを使ってネガティブな心のパターンからの切替～	9/20(日)	11:00-12:00	マニーシュ		
⑫	★やさしいヨガのセルフセラピー～呼吸法でいつでもCOOLな私に整える～	9/20(日)	13:30-14:30	中村千恵子		
⑬	★ハタヨガ～五感を研ぎ澄ます～	9/22(火祝)	14:00-15:00	若松由貴子		
⑭	★Yinヨガの基本～シンプルな動きから生まれる爽快感～	9/22(火祝)	15:30-16:30	桶田弥里		
⑮	★太陽礼拝と呼吸と瞑想	9/26(土)	12:30-13:30	吉川めい		
⑯	織細さん・共感さんのためのマインドフルネス	9/5(土)	12:30-13:30	吉川めい		
⑰	自分を見つめるための、心の断捨離	9/12(土)	14:30-15:30	ネルケ無方		
⑱	秋のホットケーキ無限アレンジ	9/13(日)	13:30-14:30	藤田承紀		
⑲	完全リフレッシュのための呼吸法	9/19(土)	12:30-13:30	マニーシュ		

*「★」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:「アシュタンガ基礎」9/12(土)→9/21(月祝)15:30-16:15に日時を変更しての開催となります。

*注2:「今こそ！メディテーション&マインドフルネス」9/21(月祝)→9/24(木)に日程を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。9月のクラスの録画は10/14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) ④アシュタンガレッド(ハーフ)は、クラスの性質上、録画アーカイブ対象外となります。

《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。

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: ⑮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コースのみの場合は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) + ⑮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 9月 オンラインクラス (2) マンスリー/特別開催コース

コース番号	クラス名	日時		講師	price	
集中プログラム(90分) from Hawaii * 録画アーカイブ対象外					vedaメンバー	nonメンバー
A	アシュタンガレッド(フル)	毎週(日)	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。

マンスリープログラム(60~75分) * 録画アーカイブ対象外					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: 9/17(木)ムーンデーは内容を変えて開催となります。

9/21(月祝)、9/22(火祝) 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、上記のマンスリープログラムに含まれる土曜日開催と同じクラスです。

* 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。

いろいろなクラスがセットになったトライアルが登場!

コース番号	クラス名	日時		講師	price	
NEW!! シルバーウィーク4DAYS お試しトライアル(各45~60分)					vedaメンバー	nonメンバー
リフレッシュ: 身体を気持ちよく動かして、心も身体もリフレッシュ!						
C リフレッシュ	完全リフレッシュのための呼吸法	9/19(土)	12:30-13:30	マニーシュ	不可	3,500円
	やさしいヨガのセルフセラピー~呼吸法でいつでもCOOLな私に整える~	9/20(日)	13:30-14:30	中村千恵子		
	アシュタンガ基礎	9/21(月祝)	15:30-16:15	新村貴子		
	Yinヨガの基本~シンプルな動きから生まれる爽快感~	9/22(火祝)	15:30-16:30	桶田弥里		

アクティブ: 身体を気持ちよく動かして、良い汗をかきましょう!					不可	3,500円
D アクティブ	アーサナ研究所~楽しく学ぶスタンディングアーサナ~	9/19(土)	14:30-15:30	濱田麻矢		
	カラダと心とを調和するEasy Yoga ~マントラを使ってネガティブな心のパターンからの切替を~	9/20(日)	11:00-12:00	マニーシュ		
	ナチュラルムーブメント	9/21(月祝)	20:00-20:45	増木克存		
	ハタヨガ~五感を研ぎ澄ます~	9/22(火祝)	14:00-15:00	若松由貴子		

* お試しトライアルとなりますので、nonメンバーさま限定となります。

* 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。

* (1)スタンダードクラスのコースからピックアップしています。運動量にあわせて、「リフレッシュ」と「アクティブ」をご用意しました。

* 「リフレッシュ」と「アクティブ」、重複のお申し込みも可能です。

※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。9月のクラスの録画は10/14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) A)アシュタンガレッド(フル)、及び、B)マンスリーアシュタンガレッド(ハーフ)は、クラスの性質上、録画アーカイブ対象外となります。

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
パーソナルプログラム(40~60分) * 録画アーカイブ対象外					
	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	-
		40分x月4		チケット8枚	30,000円
	コーチングパッケージ	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。