

veda 10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、1～18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
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	10/5, 12, 19, 26	20:00-20:45	増木克存	①～⑩より	①～⑩より
②	★ハタヨガ 毎週火曜日	10/6, 13, 20, 27	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	★クリパルヨガ～ジェントル～ 毎週木曜日	10/1, 8, 15, 22	19:30-20:15	中村千恵子		
④	★アシュタンガレッド(ハーフ) 毎週土曜日	10/3, 10, 17, 24	8:00-9:15	濱田麻矢	チケット2枚で 4コース受講ok	2コース受講 3,500円
⑤	★アシュタンガ基礎 毎週土曜日	10/3, 10, 17, 24	10:30-11:15	新村貴子		
⑥	★クリパルヨガ～モデレート～ 毎週日曜日	10/4, 11, 18, 25	15:30-16:15	中村千恵子	チケット3枚で 6コース受講ok	4コース受講 7,000円
⑦	Positive English 毎週金曜日	10/2, 9, 16, 23	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	10/5, 12, 19, 26	12:30-13:10	吉川めい	チケット4枚で 8コース受講ok	6コース受講 10,500円
ワークショップ (単発開催)						
⑨	★カラダと心を調和するEasy Yoga (minitーク:アーユルヴェーダでわかる、日本の四季と心のゆらぎ)	10/4(日)	11:00-12:00	マニーシュ	【会員種別】	8コース受講 14,000円
⑩	★アーサナ研究所 ～気軽に始めるアシュタンガ～	10/17(土)	12:00-13:00	濱田麻矢	■プラチナ■ 月会費 15,000円 (チケット6枚付)	
⑪	★カラダと心を調和するEasy Yoga (minitーク:五感の魅力と危険性)	10/18(日)	14:00-15:00	マニーシュ	■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	★身体が変わる！アクティブさんに大切なYinヨガ	10/24(土)	12:30-13:30	桶田弥里		
⑬	★やさしいヨガの基礎 ～深いリラクスを体験しよう～	10/29(木)	19:30-20:30	中村千恵子		
⑭	★太陽礼拝と呼吸と瞑想	10/31(土)	11:00-12:00	吉川めい		
⑮	凜とした佇まい 五つの禅の心得	10/10(土)	14:30-15:30	ネルケ無方		
⑯	めいの言葉でシンプルに語る、古典ウパニシャッドの心	10/17(土)	14:30-15:30	吉川めい		
⑰	うまい！グルテンフリー！蓮根とトラバナネーゼのピザ～	10/25(日)	13:30-14:30	藤田承紀		
⑱	子育てマインドフルネス広場	10/31(土)	13:00-14:15	吉川めい& 若松由貴子		

*「★」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。

※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。10月のクラスの録画は11/14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	2コース受講の場合
<p>例1: ②ハタヨガ(全4回)</p> <p>例2: ⑭太陽礼拝と呼吸と瞑想(1回)</p>	<p>例1: ②ハタヨガ(全4回) + ⑦PositiveEnglish(全4回)</p> <p>例2: ⑦PositiveEnglish(全4回) + ⑭太陽礼拝と呼吸と瞑想(1回)</p>
<p>Vedaメンバーは 2コース以上のお申し込みがお得！</p> <p>※1コースのみの場合も1チケットとなります。</p>	<p>nonメンバー ¥2,000</p> <p>Vedaメンバー 1チケット</p> <p>nonメンバー ¥3,500</p>

veda 10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		
				vedaメンバー	nonメンバー	
集中プログラム(90分) from Hawaii *録画アーカイブ対象外						
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。

コース番号	クラス名	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				
		月/火/木	7:00-8:00	濱田麻矢						
		B	マンスリーアシュタンガレッド(ハーフ) 週5回	金 *注			7:00-8:00	永瀬夏美	チケット2枚	7,000円
				土 *注			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: 10/2(金)、10/17(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。

コース番号	クラス名	特別プログラム(120分)			vedaメンバー	nonメンバー
		日時	講師	チケット数		
C	伝説のパンダワークショップ	10/11(日)	10:00-12:00	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。

*クラスは英語で進行しますが、日本語通訳が入ります。

*録画アーカイブ対象のプログラムです。

※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。10月のクラスの録画は11/14まで視聴可能です。期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	-
	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。