

本庄典子ボディケアクラス 70分

(難易度) 定員 20名

ゆったりとしたヨガの動きをベースに整体・運動力学・解剖学全ての要素を総合したクラスです。

本庄典子アンチエイジング 90分

(難易度) 定員 20名

体に故障がある、体力がない、体を動かしたことがなくても年齢、性別に関係なく誰でも受講できるクラスです。自分でセルフケアをおこない、継続されることで1年後、10年後の美しい姿勢と健康を自分で作ります。

本庄典子中・上級ヨガ 70分

() 定員 15名

全てのクラス受講歴1年以上の方を対象に自分の体を深く学ぶクラス。

本庄典子リラックスヨガ(目の疲れ・肩こり) 70分

() 定員 15名

ドライアイ・目の疲れ・肩こりの緩和。OL、会社員の方パソコンを良く使われる方におすすめ。

本庄典子リラックスキャンドルヨガ 70分

() 定員 15名

キャンドルのゆらぎの中で体を動かすことで心も体もリラックスし、1日の疲れをリセットします。

アロマ1日講習 90分 (ハーブティー付き)

アロマの簡単な日常使いの講座と毎月色々なクラフトを作ります * 受講料 2000円 + 別途材料費 1500円

骨盤調整ヨガ 60分 () 定員 15名

体と心の要「骨盤を整え中心力」をつけていくクラスです。体の土台である骨盤を整えていくので、腰痛や体の不調がある方、産後の体調の回復にも効果あり。全て1人で行います。マタニティの方の受講もできます。

ビューティ・ヨガ 60分 () 定員 15名

週1回のプチ断食とヨガを一緒に行うことで生命力と自然治癒力をアップさせるクラス。

自分にあった理想の体型を作ります!!

初級ヨガ 60分 () 定員 15名

体が硬い方でも大丈夫です。ヨガの基本ポーズを、やさしくケアをしながら行うクラスです。

マタニティの方も安心して受講できます。

ウェイクアップ・ヨガ 60分 () 定員 15名

休日の朝を元気に始めたい方におすすめのクラスです。

らくらくコース 70分 () 定員 8名

イスとマットを使った誰にでもできる動きなので、体に不安があるような方でも安心して受講できるクラスです。年齢制限もありません。いつまでも自分の足で歩き続けることを目標に!!

リラックスアロマヨガ 70分 () 定員 15名

心を落ち着かせ、気持ちを和らげてくれるアロマの香りの中で、体と心を穏やかに開放していくクラスです。

ママ&ベビー子育て応援クラスのご案内

ベビー・ヨガ 60分

ねんねの赤ちゃん和妈妈のクラス。赤ちゃんはママが行うマッサージで気持ち良く、ママは簡単な肩こり、腰痛の緩和、骨盤調整も行います。赤ちゃんとのスキンシップを育むことができます。

* 対象年齢：1ヶ月検診後～ねんね期

親子ヨガ 60分

生後7ヶ月以上の赤ちゃん和妈妈のクラス。赤ちゃんはママと一緒にヨガをします。ママは簡単な肩こり、腰痛の緩和、骨盤調整も行います。赤ちゃんとのコミュニケーションを育むことができます。

* 対象年齢：7ヶ月～2才6ヶ月くらいまで

託児キッズヨガ 60分

2才～就学前のママと離れることができるキッズの預かりクラス。絵本を聞くところから始まり、ヨガのポーズをしながら、ボディバランスや五感を養います。

* 対象年齢：ママと離れられたら

スタジオ本部ブルー表示の料金表 ・ ・ 月謝制

* 入会金 ・ ・ 5000円

* 年会費 ・ ・ 2000円

(入会月より1年間で更新)

* 体験料金 1回 3,000円

1回	3000円
2回	5000円
3回	7000円
4回	9000円
8回	16000円