

# Anahata

# OPEN ヨガスタジオ Anahata

~アナハタ~

入会金 ~~4000円~~ → **無料** 体験 レッスン **1,000円**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30 ↓ 11:40		ダンス Yoga	ダンス Yoga	マタニティ	Flow Yoga	Power Yoga	Power Yoga
12:10 ↓ 13:20		忍 ICISE	Flow Yoga 子連れOK	Hata Yoga 子連れOK	Power Yoga	ボディメイク 子連れOK	ダンス Yoga
16:00 ↓ 17:10	休館日			骨盤調整		ダンス Yoga	※月1回 特別クラス有り
17:40 ↓ 18:50		Flow Yoga	ダンス Yoga	Flow Yoga	ダンス Yoga		
19:20 ↓ 20:30		ヒーリング Yoga	ヒーリング Yoga	ヒーリング Yoga	忍 ICISE		

## レッスン内容

- ダンス Yoga** ..... ダンスを取り入れ、リズムに合わせてながら踊るヨガスタイル。
- Power Yoga** ..... パワーヨガ、燃焼系 NO1 のヨガです。
- Flow Yoga** ..... フロー(流れ)ヨガ、基本的に流れを止めず、代謝をUPさせます。
- マタニティ** ..... 妊娠中のマクラス。PVAも大歓迎。  
※医師の許可の下ご参加ください。妊娠されてない方も参加OKです。
- Hata Yoga** ..... スタンダードなハタヨガクラス。※お子様は無料です(子連れOK)
- 骨盤調整** ..... 骨盤の歪みを直しながら、老廃物をうながします。体を整えるヨガクラス。
- ヒーリング Yoga** ..... 間接照明だけを使い、幻想的な空間で行うヨガクラス。

- ボディメイク** ..... 痛くないストレッチ。近年注目のダンサーストレッチを応用。(子連れOK) 体が楽になります。※お子様は無料です
- 忍 ICISE** ..... 忍者が古来より実際に使ってきた、本物の武術を現代に融合。親しみやすいエクササイズへと進化させました
- ※ **ダイエットストレッチ**  
..... 呼吸法をとり入れたストレッチ TAKE オリジナルのダイエット方法(月1回のクラスです)


料金システム 入会費 4000円 ※1ヶ月フリーパス 12,000円

10チケット 21,000円 → **18,900円** (3ヶ月有効) **ビジター 2,300円**  
 5チケット 10,500円 → **9,500円** (3ヶ月有効) **レンタルマット**  
 1チケット → **2,100円** **200円** (会員様は無料です)

マッスルミュージカルで御馴染み  
「妃羽理」忍者系  
エクササイズ  
『忍 ICISE』



子育て支援!!  
子連れOKクラス  
マタニティクラス  
ボディメイク  
踊るヨガクラス『ダンスヨガ』



新代田駅から徒歩1分!!



新代田駅 京王井の頭線  
下北沢駅 徒歩8分!!  
駅近スタジオ

## ヨガスタジオ Anahata

お気軽にお問い合わせください

TEL 03-6450-8860

HP <http://www.anahata.jp>

〒155-0033 東京都世田谷区代田 5-28-3 SIビル3F



担当 夕羽