

2DAYS 特別クラス開講!

# Seeds yoga

全クラス

¥1,000 / 1回限り(※)



- ①08:00~09:15  
ヴァイクンタヨガ/Chiaki
- ②10:00~11:00  
初めてのヨガ/Mizuki
- ③13:30~14:10  
英語deヨガ (for kids) /Nora
- ④20:00~21:15  
安眠ヨガ/Mizuki

ヨガ  
スタジ  
オ、  
オー  
プ  
ン  
し  
ま  
す  
。



- ①09:00~10:15  
ヴァイクンタヨガ/Chiaki
- ②10:30~11:45  
デトックスフロー (English) /Nora
- ③13:30~14:30  
初めてのヨガ/Chiaki



(※ 2日間限定の特別クラスです! おひとり様1回限り、要予約)

# Seeds yoga、新スタジオがオープン!

健康な毎日のために...  
1人でも気軽に、友人と一緒に

## ● レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
目覚めスッキリヨガ 10:30~11:45 Mizuki			目覚めスッキリヨガ 10:00~11:15 Mizuki	英語deヨガ 10:30~11:45 Nora	ヴァイクンタ・ヨガ 8:00~9:15 Chiaki	イベント不定期開催
	Kidsヨガ(English) 17:00~17:40 Nora	ハタヨガベーシック 13:30~14:45 Yuko	ヴァイクンタ・ヨガ 13:30~14:45 Chiaki		ヴァイクンタ・ヨガ 10:00~11:15 Chiaki	
安眠ヨガ 20:00~21:15 Mizuki	陰陽ヨガ 19:30~20:45 Chiaki	コアマッスル 20:00~21:15 Mizuki		呼吸&ディープストレッチ 19:30~20:45 Chiaki	リラックスフロー 20:00~21:15 Mizuki	

リニューアルオープンキャンペーン 実施中!!

7/14(土)まで はじめての方に限り ￥1,000/全クラス(※要予約/1回限り)



## ● 料金システム

- ◎ 体験1回 ----- ￥2,000
- ◎ 体験3回(初回のみ) -- ￥4,500
- ◎ 5回/3ヶ月有効 ----- ￥8,500
- ◎ 10回/5ヶ月有効 ----- ￥16,000
- ◎ 月謝4回/週1固定クラス - ￥6,000
- ◎ Kidsクラス/週1固定クラス - ￥3,800

※ Kidsクラス40分 対象年齢: 5才~12才

## ● インストラクター



シーズ ヨガ  
Seeds yoga

特別講座や、体験レッスンの  
ご予約はコチラ!

080-3353-4357

受付時間: 9:00-21:30 (日曜定休)

〒440-0071  
豊橋市北島町157-1

シーズヨガ 🔍 で検索 🖱️



※ P 完備 住宅街で周辺の道が狭いため、  
オレンジ色のルートで来られることをおすすめします。