

Price System

項目	金額
入会金	3,000円
1回体験	1,000円 ※1週間以内の入会でエコバックプレゼント
月謝	
週1回会員(月4回)	8,300円
週2回会員(月8回)	11,500円
無制限会員	15,000円
3ヶ月分申込 ※セディナで引き落としが必須	
週1回会員(月4回)	19,800円
週2回会員(月8回)	31,500円
6ヶ月分申込 ※セディナで引き落としが必須	
週1回会員(月4回)	35,700円
週2回会員(月8回)	58,000円
コミュニティ(1回)	1,000円

入会までの簡単な流れ

お問い合わせ 03-5475-2655までお電話いただき、一回体験の日時を予約してください。※ホームページからも予約可能です。

一回体験 予約クラス開始30分前にYogaFrontにお立ち寄り下さい。この際、タオルと動きやすい格好を準備してください。一回体験レッスン受講後、YogaFrontにお立ち寄り下さい。

手続き(入会金割引システム) 受講後、YogaFrontにお立ち寄り下さい。手続きをしていただき、1週間以内に入会申し込みいただくと、エコバックがプレゼントされます。

入会申込み 印鑑(銀行への届け印)と銀行口座番号がわかるものをお持ち下さい。ここで、受講を希望するクラスを指定して下さい。

その他

出張レッスンを承っております

官公庁や小中学校をはじめとする教育機関や老人ホーム、また企業からの依頼等で、出張指導を承っております。1回からでも、また定期・不定期でも、いつでも出張等お引き受けいたしますので、お気軽にご相談下さい。

YOGAFRONTでは、
現役のヨーガインストラクターが、
懇切丁寧に相談にのります。

日本フィットネスヨーガ協会
YOGAFRONT
電話 03-5475-2655

<お問い合わせ受付時間>

平日10:30~19:00 土日10:30~15:15

Lesson Schedule

(2011年12月現在)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00			リラックス60 10:00-11:00 2studio				モーニング 9:00-10:00 1studio
11:00			養成コース 10:20-11:10			スタンダード 10:30-11:30 2studio	
12:00	スタンダードプラス90 11:30-13:00 2studio	ヒーリングプラス90 11:30-13:00 2studio	スタンダード 11:30-12:45 2studio	エナジープラス90 11:30-13:00 2studio	リラックス75 11:30-12:45 2studio	スタンダード 12:00-13:00 2studio	スタンダード 11:00-12:00 2studio
13:00						コミュニティ 13:00-14:00 1studio	エナジー 12:20-13:20 2studio
14:00	ヒーリング 13:30-14:45 2studio	スタンダード 13:30-14:30 2studio		スタンダード 13:30-14:30 2studio	スタンダード 13:30-14:30 2studio	スタンダード 13:30-14:45 2studio	スタンダード 13:40-14:40 2studio
15:00					養成コース 13:50-14:40		
16:00		パワーヒート 15:15-16:15 2studio	Special Lesson 15:00-16:30 2studio (不定期)	コミュニティ 15:00-16:15 2studio	スタンダード 15:00-16:00 2studio		パワーヒート 15:00-16:00 2studio
17:00				ヒーリング 17:15-18:30 2studio			スタンダード 16:20-17:20 2studio
18:00		スタンダード 18:00-19:10 2studio				エナジー 16:45-17:45 2studio	ヒーリング 17:40-18:50 2studio
19:00	スタンダード 18:45-20:00 2studio	スタンダード 18:45-20:00 1studio	スタンダード 18:45-20:00 1,2studio	スタンダード 18:50-19:50 2studio	スタンダード 18:45-20:00 1studio	スタンダード 18:30-19:40 2studio	
20:00		ヒーリング 19:30-20:45 2studio		養成コース 19:00-19:50	スタンダード 19:00-20:00 2studio		
21:00	パワーヒート 20:20-21:30 2studio		スタンダード 20:20-21:30 2studio	スタンダード 20:10-21:20 1,2studio	スタンダード 20:20-21:30 2studio		
					パワーヒート 20:20-21:30 1studio		

養成コース

インストラクター養成コース生向けのレッスンです。一般コースから養成コースに移る場合は、養成コース入会金から3000円が割り引かれます。

Special Lesson

スペシャルレッスン(不定期にて開催)
お月謝以外に受講料がかかります。内容や日程は、ホームページにてご案内いたします。

コミュニティ

会員様ならどなたでも、電話・ホームページから予約ができ、ヨガフロントにて一回千円の現金払いで参加できます。新人インストラクターが頑張って指導いたします。

プラス90

各プログラムのバージョンアップしたより充実度の高いプログラムです。

StandardYOGA「スタンダードヨーガ」

ヨーガのベースとなるプログラムです。万人向けの飽きがこないプログラムです。

HealingYOGA「ヒーリングヨーガ」

サウンドヒーリングを取り入れ、ポーズをはじめ様々な呼吸法、簡単な瞑想法を行い、日々のストレスから心身を開放するプログラムです。

EnergyYOGA「エナジーヨーガ」

心身ともに見違えるほどエネルギーに変わるアクティブプログラムです。

PowerHeatYOGA「パワーヒートヨーガ」

前半はインドのパワーヨーガをベースに後半はアメリカのパワーヨーガをベースに、エネルギーの「浄化から充電」へ、「強く速い呼吸から深くゆったりとした呼吸」へと流れるように行うプログラムです。

RelaxYOGA「リラックスヨーガ」

スタンダードのやさしい初級・シングルバージョンで、慢性疲労、腰痛等の体の不調を整えるのに向いています。体をほぐす為のプログラムです。

MorningYOGA「モーニングヨーガ」

爽やかな朝の空気に包まれてヨーガをやってみませんか? モーニングヨーガで自律神経のスイッチがうまく行き、一日が快適に過ごせます。一度是非お試し下さい。

体験予約は下記 URL から行えます。
PC <https://www.yoga.co.jp/>
Mobile <https://www.yoga.co.jp/m/index.shtml>

携帯電話の方は右記
QRコードをご利用ください。



インド・ヤトラ(巡礼の旅)

年に一度、3月に開催されます。国際ナショナルヨーガフェスティバルには、世界中から大勢のヨギ・ヨギーニがヨーガの聖地、インド・リシケシのパラマータニケタンヨーガアシュラムに集まります。ガンジス川の上流に面したアシュラムで、一週間みっちりヨーガを堪能できます。

「ヨーガの里」インドへの巡礼の旅を一緒にしましょう。

