

Regular lesson	Visitor ¥ 2,100 / 回 (税込)	Member ¥ 1,470 / 回 (税込)
natural Yoga (ナチュラルヨガ)	初心者の方から上級者の方まで、幅広い方に親しまれている” ヨガ ” の基本レッスンです。カラダや呼吸と対話するようにリラックスして行いましょう！。	
Kids dance (キッズダンス)	リズム遊びからスタートし、ダンスの基礎を学びます。ストレッチや柔軟体操もしっかり行い、バランスのとれたカラダづくりを行います。	
親子 Fitness (およこフィットネス)	道具を使ったアクティビティや手遊び、歌遊びを中心に、カラダ遊びを楽しみます。保護者の方のエクササイズ的时间もしっかりあります。	

Visual lesson	Visitor ¥ 525 / 回 (税込)	Member ¥ 0 / 回 (税込)
Stretch (ストレッチ)	1日の疲れを取る為に、基本的なストレッチを紹介するレッスンです。血行を促進し、疲労を回復します。	
Balance ball exercise (バランスボール)	初心者を対象とした、バランスボールを使ったエクササイズです。姿勢を整え、美しいボディラインうをつくりましょう！。	
natural Yoga (ナチュラルヨガ)	どなたでも楽しめる” ヨガ ” の基本レッスンです。カラダとココロを整え、リフレッシュしましょう。	
Core healing (コアヒーリング)	円柱形の” コアボール ” に寝そべることで、背骨周辺のコアマッスル（体幹筋群）の緊張をほぐし、カラダをリセットします。	