

受講の流れ

開催前

当日

開催後

プランを選択

ヨガの種類を選択

備品レンタルを選択

講座
開催

月末締め翌月初ご請求

翌月末お支払い



講師紹介



ヨガセラピスト
企業健幸ヨガ代表
矢田彩乃

ヨガセラピスト歴6年。

お子様からご高齢の方まで、スタジオの枠を超え、企業、病院、高齢者施設、商業施設など、幅広い年齢層の方と様々な場所にて、多種多様なヨガ、椅子ヨガ、指ヨガを行う。

メンタル面ではヨガ哲学、仏教、神道、心理学等、様々な分野にて心の在りようを学び、フィジカル面では解剖学や筋肉の学びは勿論のこと、医療従事者の下、安全かつ心と体に効果的なヨガの学びを深める。

運動習慣のない方、体の固い方、動きに制限のある方、リラックスしたい方、どなたでも心地良く楽しんで頂けるよう、ポーズに囚われない自由発想なヨガを提案。声に定評があり、癒しの声で行うクラスは心身のリラクゼーション効果が高いと評判を呼んでいる。

よくあるご質問Q&A

▼ 開催場所は何処になりますか？

オフィス内にてヨガを実施するスペース（会議室等）がある場合は、スペースをお借りして実施いたします。スペースの確保が難しい場合は、最寄りのレンタルルーム、スタジオを借りての実施となります。

▼ 土日の開催も可能ですか？

土日、平日、いつでも開催可能です。

▼ 何名から開催は可能ですか？

5名様からの開催をお願いしていますが、ご要望をいただければ少人数の開催も可能です。ご相談下さい。

▼ 人数が揃わない場合、キャンセル料は発生しますか？

最低開催人数は5名様からとさせて頂いております。人数が揃わない場合は、開催中止となります。キャンセル料は1週間前までは無料。6日～3日前までは料金の50%。2日～当日は全額ご請求させて頂きます。また、レンタルスペース使用の場合は別途キャンセル料のご負担もお願いしております。