

TAKE'S YOGA SCHOOL (TYS)

スケジュール

(基本スケジュールです。詳細はTAKE'S YOGA SCHOOL専用 アプリでご確認ください。)

曜日	時間	クラス	場所	担当講師	備考			
月曜日	朝	07:00-07:30	呼吸法・瞑想	オンライン*	TAKE (タケ)			
	午前	10:00-12:00	リリース・ヒーリング	日生中央	おおしま			
	午後	13:30-14:00	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催		
		13:30-15:00	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)			
		16:00-21:00	セラピータイム	日生中央	Mana		※希望の時間帯とセラピー内容を選択	
火曜日	午前	10:00-10:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催		
		10:00-11:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)			
		10:00-12:00	プラネットリーディング	オンライン*	Mana			
	午後	13:30-14:00	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催		
		13:30-15:00	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)			
		15:30-20:30	パーソナルヨガ	日生中央	TAKE (タケ)		※希望の時間帯を選択	
	夜	15:30-17:30	セラピータイム	日生中央	イヴ	※希望の時間帯とセラピー内容を選択		
		19:00-20:30	タケズヨガ	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)	選択開催		
		水曜日	午前	10:00-10:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催
				10:00-11:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	
午後	13:30-14:00	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催			
	13:30-15:00	タケズヨガ	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)				
	18:00-18:30	呼吸法・瞑想	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)				
夜	19:00-19:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催			
	19:00-20:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)				
木曜日	午前	10:00-10:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催		
		10:00-11:30	タケズヨガ	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)			
		12:00-12:30	呼吸法・瞑想	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)			
	午後	13:30-18:30	パーソナルヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	※希望の時間帯を選択		
		19:00-19:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)			
	夜	19:00-20:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催		
		20:30-21:30	プラネットリーディング	オンライン*	Mana			
金曜日	午前	10:00-10:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催		
		10:00-11:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)			
		13:00-13:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)		同時開催	
	13:00-14:30	タケズヨガ	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)				
	15:00-17:00	パーソナルヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	選択開催			
	夜	15:00-17:00	セラピータイム	日生中央	Mana	※希望の時間帯とセラピー内容を選択		
		18:00-18:30	呼吸法・瞑想	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)			
	19:00-20:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)				
土曜日	午前	9:15-10:45	ウェルネスよつば初級	よつばセンター	TAKE (タケ)	(初めての方、体力に自信の無い方は初級クラスをお薦めします)		
		11:00-12:30	ウェルネスよつば中級	よつばセンター	TAKE (タケ)			
	午後	13:15-14:45	ウェルネスよつば初級	よつばセンター	TAKE (タケ)	※希望の時間帯を選択		
		16:30-20:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)			
日曜日	午前	10:00-10:30	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	同時開催		
		10:00-11:30	タケズヨガ	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)			
		13:30-14:00	簡単！ちょっとヨガ	日生中央	TAKE (タケ)		同時開催	
	13:30-15:00	タケズヨガ	日生中央, オンライン*	TAKE (タケ)				
	15:30-17:00	男のヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	男性限定			
	夕方・夜	15:30-20:30	タケズヨガ	日生中央	TAKE (タケ)	※希望の時間帯を選択		

※セラピータイムはご希望の時間帯で施術内容を選択し、仮予約をお願いします。後ほど、予定を調整いたします。
 ◎マークの同じ時間帯に重なっているクラスは先にご予約頂いたクラスの開催となります。まずは仮予約をお願いします。後ほど予定調整いたします。
 *オンラインクラスの受講にはZoomを使用します。あらかじめZoomアプリをパソコンもしくはタブレット、スマートフォンにダウンロードをお願いします。

★…新メニュー ▲…変更

2023年10月～

クラス内容

(詳細はTAKE'S YOGA SCHOOL専用 アプリでご確認ください。)

クラス・セラピー名	★…運動強度	クラス概要
簡単！ちょっとヨガ	★	簡単なヨガのポーズで身体を軽く爽快にしていきます。まだヨガを始めたばかりの方、まだ時間が無い方にもおすすめです。
TAKE	30分	
タケズヨガ	★～★★★★	参加される受講生のレベルや希望に合わせて、以下のようなヨガクラスを組合せて調整します。オンライン同時配信で受講ができるクラスもあります。
TAKE	オンライン可	90分
はじめてのヨガ	★～★★	ヨガを初めて行う方やまだポーズの要領がわからない方のためにゆっくりと丁寧に進めて行きます。無理なく誰でも出来るヨガのポーズで身体を緩めていくことを味わうクラスです。
ゆったりヨガ	★～★★	ヨガのポーズを1つ1つマイペースでゆったりと行っていきます。
陰ヨガ	★～★★★★	忙しい日常から離れて、心からリラックスしていただけるクラスです。
メンテナンスヨガ	★～★★★★	簡単なヨガのポーズを体内の循環を意識を向けながら数分間ホールドしていきます。身体の深層部である関節や腱まで刺激していき、身体の硬さをほぐして循環を良くしていきます。
ウェルネスヨガ	★～★★★★★	身体に痛みや姿勢の歪み・偏り、動かしづらさなどにフォーカスしたヨガのポーズを注意しながら行っていきます。身体を正常な状態に戻すことに重点を置いたクラスです。
男のヨガ	★★～★★★★	様々なヨガのポーズを組み合わせ、全身をまんべんなくほぐし、鍛えていきます。
TAKE	オンライン可	90分
男のヨガ	★★～★★★★	ベシクなヨガのポーズをベースとして、男性向けに筋力を鍛えたりポーズや達成感も味わうことができるクラスです。男性会員だけのクラスで、女性の目を気にせず目一杯ヨガを楽しむことができます。オンライン同時配信での受講も可能です。
TAKE	オンライン可	90分
オンラインヨガ	★～★★★★	ヨガ講師と直接、オンラインで行うヨガクラスです。クラス内容は受講生のご希望に合わせて。まずご希望の日時を電話やメール・LINEなどでご連絡ください。後ほど、予定を調整させていただきます。
TAKE	90分	
パーソナルヨガ	★～★★★★★	レギュラー会員限定のヨーガに関して総合的に学んでいただける120分間のパーソナルヨガレッスンです。レッスンは以下からご希望に応じて対応いたします。
TAKE	120分	
		◎ヨガポーズ指導 ◎インド占星術カウンセリング ◎瞑想実習 ◎ヨガ哲学講義など ヨガポーズの見直しや瞑想の練習、ヨーガ哲学の学習などにご利用ください。
呼吸法・瞑想	座学	呼吸法(ブランチアーマ)や瞑想で雑念や不安・怒りなどの精神的ストレスから解放し、頭もスッキリし気持ちが落ち着きます。オンライン同時配信での受講も可能です。
TAKE	オンライン可	30分
ヨガ哲学	座学	ヨガとは一体何なのか? ヨーガを解説した「ヨーガスートラ」や「バカヴァットギータ」などのテキストをもとに学んでいきます。オンライン同時配信での受講も可能です。
TAKE	オンライン可	30分
	(次期研修会、計画中)	
脈読み	カウンセリング	ご自身の現在のエネルギー状態を脈から読みとり、理解します。肉体、精神両方のトラブルを防ぐとともに、身の上にかかる課題を解決したり、目標を叶えるアドバイスを行います。
Mana	60分	
プラネットリーディング	カウンセリング	アーユルヴェーダや東洋の古代哲学全てに通ずるインド占星術。西洋占星術とは異なり、心身とのつながりや天然石療法にもつながるオンラインで行うスピリチュアル鑑定です。
Mana	オンライン	60分
		受けたい方は、あらかじめ ◎出生年月日 ◎出生時間(一時～分) ◎出生地(～県～市)をお伝え下さい。貴方の唯一無二の天分・才能・個性を導き出し、今生の使命をお伝えいたします。そこから、現在の課題の解決方法や展望を紐解いて行きましょう。 ※+2,500円で鑑定書をお付けできます。
マルマセラピー	セラピー	マルマとは、サンスクリット語で『居所』を意味します。インド式ツボ療法とも言われ、チャクラのようなエネルギーポイントにゆるやかに働きかけ、心身を整えるインド式整体術です。足湯が手浴が付きます。
Mana	60分	
アーユルヴェーダオイルセラピー	セラピー	インド5,000年の伝統を受け継ぐ自然療法アーユルヴェーダ。アビヤンガと呼ばれるオイルセラピーは、解毒しやすい心身をつくる体質改善の方法です。全身隈なく薬草オイルで浸し、
Mana	セラピー	90分
		インドのツボ『マルマ』に薬草成分を染み込ませる、流れるようなオイルハンドの手法となります。頭皮や背骨にもたっぴりと潤いで満たす 1日1名限りのプライベートタイムは、至福のリラクゼーション。ひと月、またはシーズンに一度の定期施術をおすすめしています。定期施術の皆さまには、施術前に10分の脈読みセッションが付きま。
ポイントセラピー	セラピー	40分
Mana		
		ポイントセラピーはヘッド(頭)がフェイス(顔)のどちらかをお選びください。 ●ヘッドセラピー ヘッドはオイルの浸透率が経皮の40倍です。頭が緩むとお顔にも張りが出て、色白に！ ●フェイシャルセラピー お顔周りは実はデトックス器官★目・鼻・耳・喉、気管支に不調をお持ちの方には効果てきめんです。 ※いすれのセラピーも脈読み、足湯付き。
アクセスバース	セラピー	60分
イヴ		
		不要な思い込みや信念、感情を解放していくセラピーです。優しく軽いタッチで頭部に触れていきます。深いリラクゼーションが訪れ、『人生が一変する』ワークとも言われています。
リリースヒーリング	セラピー+加圧リ	120分
おおしま		
		リリース・ヒーリングは、体から浮かび上がるあなた自身の「声」に添って進めます。「体の声」に従って体をほぐし整えながらブロックや凝りを解消してエネルギーを繋ぎ、流れを生み出し整えていく、あなた全体のヒーリングセッションです。

※初回ヨガ体験レッスンや2名～4名までのグループレッスングループ、パーソナルヨガレッスンも行ってあります。
 ※各種体験レッスンやグループレッスン、パーソナルヨガ、セラピー、カウンセリングなどのご予約は必ず仮予約を入れてください。別途、ご予約を調整いたします。詳しくはTAKEまでご相談ください。

■ ヨガ会員種別

● レギュラーヨガ会員

レギュラーヨガ会員は毎週の受講する曜日と時間（基本クラス）を決めて3ヶ月で合計12回（月平均4回）受講していく会員です。レギュラーヨガ会員は会員登録時に会員カード（カルテ）を作成し、これからヨガを受講してなりたいたい自分・目指したい目標などを決めていただきます。

ハタヨガの習熟やヨガ的生活の学びなどを通して、一緒にその目標を目指していきます。

会員登録は初回のみで、一度、登録すれば永久会員となります。（大槻ヨガからの継続の場合でも会員登録は別途登録料がかかります）都合により基本クラスに参加できない場合は同じ週の他のクラスへの振替受講が可能です。

病気などやむおえず欠席される場合には1ヶ月間延長して振替受講が可能です。（有効期限4ヶ月間、合計12回）

▶ パーソナルヨガレッスン

レギュラーヨガ会員はヨガレッスン+オプション★付きの合計120分のパーソナルヨガレッスンが可能です。レッスン内容やレッスン日程は別途調整いたします。

（★オプションとして ヨガポーズ指導やアーユルヴェーダカウンセリング、瞑想実習やヨガ哲学の勉強などが可能です）

そのほか会員特典として

①ヨガクラスの追加受講の割引…ドロップイン1回通常 1,650円→1,100円《オンライン受講 50ポイントプレゼント》）

②合宿やリトリートなどのTYS主催のイベントへの参加費10%OFF

③永年受講（10年・20年）への記念品贈答があります。

● ドロップインヨガ会員

ヨガクラスを毎週の定期受講ではなく、都合がいいときに気軽に受講する方法です。会員入会登録料は不要です。

ドロップインでのお支払い、またはヨガ回数券を購入いただき受講してください。

なお、ヨガ回数券には有効期限がありますので、ご注意ください。

■ クラス受講方法

クラス受講には以下の二通りの方法があります。

● リアル受講（対面クラス）

実際に開催されているクラスに参加し、講師から直接、アドバイスやアジャストを受けながら受講するものです。

クラス受講前にご予約が必要です。クラス開始15分前から受付開始となります。

クラスに遅れてのご参加は15分以内までお願いします。

受講時に回数券・無料受講券・月会員券またはドロップインでのお支払いのうえご参加ください。

● オンライン受講（オンラインクラス）

ご自宅などからZoomによるオンラインでレッスンにライブ参加いただく方法です。

あらかじめZoomアプリをスマートフォンもしくはタブレット、パソコンにダウンロードをお願いいたします。

できるだけタブレットやパソコンなどの大きな画面でポーズを見やすくして参加されることをお勧めします。

クラス受講前日までにご予約が必要です。また受講前までに受講料のお支払いをお願いいたします。

お支払い確認後にオンラインレッスンへの招待メールをお送りします。

受講料のお支払い方法としては、オンラインでの決済や回数券や無料受講券のご利用も可能です。

当日はクラス開始10分前からZoom接続が開始可能となります。ご自身の全身が映るようにカメラから少し離れて接続をお待ちください。

なおレッスンに遅れてのご参加は時間内であれば可能ですが、延長はできません。また参加後の受講料の払い戻しもできませんのでご了承ください。

ご予約はクラス受講前に①TAKE'S YOGA SCHOOL専用アプリ、または②メール、③電話で行ってください。

TAKE'S YOGA SCHOOL専用アプリによるご予約をお勧めします。アプリのご利用でポイント贈呈などのいろいろな特典があります。

■ クラス受講料

● ヨガ（ハタヨーガ） リアル受講とオンライン受講

レギュラーヨガ会員 会員登録料 1,500円（税込み、入会時のみ）

レギュラーヨガ回数券 12回 90分 13,200円（税込み）… 有効期限4ヶ月
（オンラインで受講の場合、50ポイント/回 プレゼント）

パーソナルヨガレッスン 1回 120分 レギュラーヨガ受講料1回+1,100円（税込み）
又は レギュラーヨガ受講料2回

特典：リトリートなどのTYS主催のイベントの参加費 10%OFF

：ヨガクラス（90分）の追加ドロップイン 1,100円（税込み）（オンライン受講 50ポイントプレゼント）

：永年受講表彰 10年・20年…記念品贈答

ドロップイン受講 入会登録料 不要

ヨガクラス 1回 90分 1,650円（税込み）
（オンライン 1,320円 税込み）

簡単！ちょっとヨガ 都度 30分 500円（税込み）（リアル受講のみ）

ヨガ回数券： 4回券 90分 6,050円（税込み）… 有効期限2ヶ月
8回券 90分 11,000円（税込み）… 有効期限4ヶ月
（オンラインで受講の場合、50ポイント/回 プレゼント）

（回数券の有効期限が過ぎた場合、1回当たり300円（税込み）の追加料金で1ヶ月間だけ有効期限の延長ができます）
（簡単！！ちょっとヨガは1回ごとのお支払いで回数券はございません。またオンラインでの受講はございません）

● 呼吸法・瞑想 リアル受講とオンライン受講

瞑想月会員 1ヶ月間 500円（税込み）（オンライン受講 同価格）

ドロップイン受講 都度 300円（税込み）（オンライン受講 同価格）

● セラピー・カウンセリング

リリースヒーリング 1回 120分 10,000円（税込み）（2回目以降 9,000円）

脈読み（カウンセリング） 1回 60分 10,000円（税込み）（+2,500円で鑑定書付き）

プラネットリーディング（オンライン・インド占星術） 1回 60分 10,000円（税込み）（+2,500円で鑑定書付き）

マルマセラピー 1回 60分 10,000円（税込み）

アクセスバース 1回 60分 10,000円（税込み）

アーユルヴェーディックオイルセラピー

フルボディ 1回 90分 15,000円（税込み）

ポイントセラピー 1回 40分 5,500円（税込み）

※ヘッド（頭）かフェイス（顔）のどちらかを選択

定期・集中カウンセリング 施術内容や回数、期間を症状に合わせて設定します（価格は別途連絡）