



ヨガウェルネスコース詳細

1週間コース (月～金 週 9.5 時間) \$400

2020年 開始日: 毎週月曜日スタートでコース受講可能。(キッズプログラム開催期間を除く)

9:30am 月曜日: スクールに集合し皆でカピオラニパークへ。
火曜日～木曜日: 直接カピオラニパーク集合。
* 金曜日はヨガウェルネスクラスと合同レッスン 8:45am 開始*スクール集合 - 10:15am 終了

ビーチパークヨガレッスン

ウェルネスワークショップ

11:30am カピオラニパークで解散

ヨガウェルネスコースの英語ワークショップ内容

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<ul style="list-style-type: none"> オリエンテーション ウェルネスとは ヨガとは 体の部位 ヨガポーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ヨガクラスで使われる単語やフレーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ヨガの種類 色々なヨガを体験 	<ul style="list-style-type: none"> ヘルシーな生活習慣 ボディーマインドの改善 	<ul style="list-style-type: none"> ヨガウェルネス合同クラス *8:45am 10:15am



受講料に含まれるもの: コース受講料、教材費、ヨガマット、エッセンシャルオイル、チケット制選択クラス1枚

持ち物: 毎日ヨガができる服装でタオルとお水、サンスクリーン、筆記用具、ヨガマット、エッセンシャルオイルをお持ちください。*ヨガマットとエッセンシャルオイルは初日に受け取ります。

レベル: ヨガや英語がビギナーの方でも全ての方に参加して頂けます。

オプション: 前後の週に英語集中コースに参加したり、午後にチケット制選択クラスを受講することもできます。ホームステイやコンドミニウムの手配も行っています。

受講対象者: 16歳以上の健康な方、英語、ヨガ経験、全レベル対応

グループディスカウント: お友達などと二人以上でお申し込みされた場合お二人ともコース代金から10%割引が受けられます。入学登録料(\$125 税別)が別途発生します。