



the vancouver sky studio  
yoga pilates english life

# 3月スケジュール

(毎週クラスは同じです)

※3月7日&24日 定休日。  
MARCH WEEKLY Schedule



the vancouver sky studio  
english for travelling workshop  
トラベル英会話ワークショップ  
part 2

3月 11日(土曜日) 10:45 - 13:15

## 月曜日 Monday

10:00-11:15 - Yu

Hatha Yoga  
ハタヨガ (+ baby&kids 参加 ok)

13:30-15:00 - Yu

Ashtanga Vinyasa Yoga  
アシュタンガヨガ

19:00-20:15 - Yu

STARRY NIGHT Yoga  
スターリーナイトヨガ

## 火曜日 Tuesday

13:00-15:15 - Yu & Ben

SUPER CORE POWER Yoga  
& BASIC ENGLISH!  
コア体幹パワーヨガ  
とビギナー英会話!

18:45-20:00 - Yu

Deep stretch yoga in ENGLISH  
英語で行う  
ディープストレッチヨガ

**NEW CLASS!**

14日&28日のみ MAR 14 & 28

20:30-21:30 - Yu

SUPER CORE Power Yoga!  
コア体幹パワーヨガ!

## 水曜日 Wednesday

11:00-12:15 - Naoko

Hatha Yoga  
ハタヨガ (+ baby&kids 参加 ok)

15:00-16:15 - Yu

Power Yoga  
パワーヨガ

**NEW CLASS!**

19:00-21:15 - Ben & Yu

BASIC ENGLISH &  
Deep Stretch Yoga  
ビギナー英会話と  
ディープストレッチヨガ

## 木曜日 Thursday

**NEW CLASS!**

7:00-8:00 - Yu

Morning Wake Up Yoga  
目覚めのヨガ

11:00-12:30 - Yu

Ashtanga Vinyasa Yoga  
アシュタンガヨガ

14:00-16:15 - Ben & Yu

English &  
Shoulder Release Yoga  
英会話と肩首リリースヨガ

19:00-20:15 - Yu

Vinyasa Flow Yoga  
ヴィンヤサフローヨガ

## 金曜日 Friday

13:00-14:15 - Yu

Relax Yoga Nidra  
リラクセスヨガニードラ

16:00-17:15 - Yu

Vinyasa Flow Yoga  
ヴィンヤサフローヨガ

19:00-20:30 - Yu

Ashtanga Vinyasa Yoga  
アシュタンガヨガ

## 土曜日 Saturday

8:00-10:00 - Yu

Special morning  
Ashtanga Mysore  
アシュタンガヨガ マイソール

4日のみ MAR 4th only

10:45-13:00 - Ben & Yu

BASIC ENGLISH & **NEW CLASS!**  
SUPER CORE POWER Yoga!  
ビギナー英会話と  
コア体幹パワーヨガ!

18日のみ MAR 18th only

10:45-13:00 - Ben & Yu

BASIC ENGLISH & **NEW CLASS!**  
BEAUTIFUL BUM BUILDING Yoga!  
ビギナー英会話と  
キレイヒップメイクヨガ!

13:30-14:45 - Yumi

Saturday Basic Yoga  
土曜日のベーシックヨガ

## 日曜日 Sunday

12日&26日のみ MAR 12 & 26

8:00-9:30 - Nobuko

Ashtanga Vinyasa Yoga  
アシュタンガヨガ

10:30-11:45 - Yumi

Sunday Basic Yoga  
日曜日のベーシックヨガ

## PRICE LIST

YOGA / PILATES / YOGA & ENGLISH

選べる2回の体験レッスン!  
初回1500円 + 2回目1000円  
(初回レッスンから2週間以内有効)

マンスリーブス (1ヶ月) 13000円

**1か月どのクラスも受け放題!**

2回チケット	(1ヶ月)	5500円
4回チケット	(2ヶ月)	10000円
6回チケット	(3ヶ月)	14000円
8回チケット	(4ヶ月)	17000円
10回チケット	(5ヶ月)	20500円
14回チケット	(6ヶ月)	28000円

全ての回数券がヨガ、ピラティス、  
ヨガと英会話のクラスにご利用頂けます。

★2回目の体験レッスン後から  
2週間以内に購入のチケットは、初回のみ全て1500円OFF

ドロップイン 3000円  
ヨガと英会話クラスのドロップイン 4000円

子供料金  
(Kids okクラスに親御様と参加して一緒にヨガをしたいお子様  
に対する金額です。)  
0-6才 無料 7-10才 500円(マット込み) 11-15才 1000円