

☀ ヴァルナンヨガ オンラインクラスご参加方法 🌙



オンラインクラスを特別スケジュール料金で開催致します。
今回はフリープラン(受け放題)とシングルプラン(単発受講)の2つのプランをご用意しました。
初めての方は1クラス無料でご参加いただけます。ご友人を誘って、又はご家族みなでご参加ください。
1世帯お一人のお申込みでご家族みなご参加いただけます。
また少人数で、お友達やご家族だけでヨガを行いたいという方はパーソナルなリクエストもお受けいたします。
クラスのない時間に対応させていただきますのお気軽にお問合せ下さい。

- ・ホームページの『お問合せ』より、フリープラン(受け放題)希望の旨、またはシングルプラン(単発受講)の方はご希望の日時とクラスを記載しお申し込みください。単発受講は、クラス開始の1時間前まで受付可能です。パーソナルヨガ(個別ヨガ)をご希望の方もその旨記載しお申し込みください。

【受講方法】

- ・『ZOOM』というミーティングアプリを使用します。スマートフォン、タブレットの方はZOOMのアプリをダウンロードお願いします。パソコンの方は『ZOOM』で検索してサインアップ(登録無料)しておく便利です。
- ・クラスを受講するには、お送りしたクラス専用URLをクリックするか、アプリを開いてお送りした専用のIDとパスワードをご入力ください。
- ・ドアオープンが30分前です。ご入室は10分前までにゆとりをもってご入室ください。
- ・ZOOMの操作やオンライが苦手な方もしっかり使い方のフォローを致しますのでご安心ください。
- ・フリープラン(受け放題)お申込みの方には、その日のクラスに参加するしないに関わらず、当日の朝にクラス専用のIDとパスワードをお送り致します。クラスの出欠のご連絡は不要です。
- ・シングルプラン(単発受講)にお申込みの方は、お申込みを受付後にIDとパスワードをお送り致します。シングルプランでのクラスお申込みはクラス開始の1時間前までお申込できます。直前のお申込みはクラス準備のため対応できないことがありますのでお早目にお申込みください。
- ・シングルプラン(単発受講)から、途中でフリープランへの切り替えも(可能)お受けいたします。

【受講費】

- ☆フリープラン(受け放題)……通常 8,000円→ **7,000円**
- ☆シングルプラン(単発受講)スケジュール表の料金をご覧ください
- ☆パーソナルヨガ……1時間4,000円(4名様まで。1名でも4名でも4,000円で承ります)

【お支払い】

- ・月の全てのクラスが終了後、受講分をまとめてお支払いをお願い致します。
- ・銀行振り込み/クレジットカード/キャッシュレス決済など、お申込み後にメールにてご案内致します。

【ご参加の方へのお願い】

- 1.ヨガの時間に胃に食べ物が残っていないことが理想です。ヨガをする時間を考えてお食事を済ませてください。
- 2.クッションやブランケット、毛布などご自宅にあるものをご用意ください。無理なくポーズを行うための道具として、シャバアーサナのリラクゼーションとして使います。
- 3.入室時にはビデオがOFFに設定されていますので、ご自身でビデオのマークをONに切り替えてください。ビデオOFFのままでも大丈夫です。
- 4.無理をせずにマイペースでご参加ください。開始前に体調やご気分などの確認をさせていただきます。また終了後10分程度質問やお話しをする時間をとります。



