

# 21∞7YOGA レッスン



2026 8月

| 日      | 月      | 火                      | 水                                                                                                        | 木                                                                                     | 金                                                                                  | 土      |
|--------|--------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 2      | 3      | 4                      | 5                                                                                                        | 6                                                                                     | 7                                                                                  | 1/8    |
|        |        | 10:30~12:30<br>ベーシックヨガ | 10:00~11:00 テラヨガ<br>@圓滿寺 (福島区)<br>※お寺は 9:50~入室可能、テラヨガ<br>サイトからご予約ください                                    | 11:30~12:45 プライベート<br>13:00~15:00<br>ベーシックヨガ<br>19:10~20:25<br>ハタヨガ                   | 19:40~20:40 おテラでヨガ<br>@STUDIO217 場所変更となります<br>※19:30~スタジオ入室可能、<br>公式LINE からご予約ください |        |
| 9      | 10     | 11                     | 12                                                                                                       | 13                                                                                    | 14                                                                                 | 15     |
|        |        | 10:30~12:30<br>ベーシックヨガ | 9:30~10:30 テラヨガ<br>@圓滿寺 (福島区)<br>※お寺は 9:50~入室可能、テラヨガ<br>サイトからご予約ください<br>代講 SONOKO 先生<br>アマーフサーの瞑想 20:00~ |                                                                                       |                                                                                    |        |
| 16     | 17     | 18                     | 19                                                                                                       | 20                                                                                    | 21                                                                                 | 22     |
|        |        | 10:30~12:30<br>ベーシックヨガ | 10:00~11:00 テラヨガ<br>@圓滿寺 (福島区)<br>※お寺は 9:50~入室可能、テラヨガ<br>サイトからご予約ください                                    | 11:30~12:45 プライベート<br>13:00~15:00<br>ベーシックヨガ<br>19:10~20:25<br>ハタヨガ                   | 19:40~20:40 おテラでヨガ<br>@本傳寺 (免我野町)<br>※お寺は 19:15~入室可能、<br>公式LINE からご予約ください          |        |
| 23     | 24     | 25                     | 26                                                                                                       | 27                                                                                    | 28                                                                                 | 29     |
|        |        | 10:30~12:30<br>ベーシックヨガ | 10:00~11:00 テラヨガ<br>@圓滿寺 (福島区)<br>※お寺は 9:50~入室可能、テラヨガ<br>サイトからご予約ください                                    | 11:30~12:45 プライベート<br>13:00~15:00<br>ベーシックヨガ<br>19:10~20:25<br>ハタヨガ<br>パワナミの瞑想 20:00~ | 19:40~20:40 おテラでヨガ<br>オンライン@ご自宅<br>※研修中の為オンラインで<br>開講させていただきます                     | 朝チャレンジ |
| 朝チャレンジ | 朝チャレンジ | 朝チャレンジ                 | 朝チャレンジ                                                                                                   | 朝チャレンジ                                                                                | 朝チャレンジ                                                                             |        |
| 30     | 31     |                        |                                                                                                          |                                                                                       |                                                                                    |        |

**オレンジ** は 21∞7YOGA のレッスンです。ベーシックヨガ、ハタヨガは太融寺にある STUDIO217 で  
おテラでヨガは免我野町のお寺 (本傳寺さん) で開講しています。



レッスンのご予約は前日までにお願い致します

スタジオレッスン料金

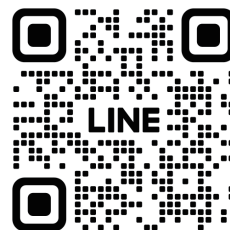
■体験レッスン ¥1,000

1 ショット ¥2,200

4 回チケット (1 ヶ月有効) ¥8,000

8 回チケット (2 ヶ月有効) ¥15,000

※おテラでヨガ料金はテラヨガと同じです



<質問、お問合せ、体験レッスン>

お申込みはこちらのLINE公式アカウント  
を追加してお名前をお送りください

## 古典YOGAは予防医学



生徒さんからの声

- ・やっける最中はきついけど、その後はなんだかスッキリ整っている。(50代女性)
- ・股関節の痛みがなくなった！それが何日か持続していました。(50代女性)
- ・身体のことを教えてもらえて楽しい。(60代女性)
- ・腰が痛くなくなった！呼吸が深くなった！(40代女性)
- ・姿勢がいいと褒められます(80代女性)

**ピンク** は VYS YOGI 主催

テラヨガは専用のサイトからお申し込み下さい  
全国に 220 以上のお寺や神社で開催しています  
テラヨガチケットは全国共通です  
HP <https://www.vysyogi.org>



※金曜日のおテラでヨガは個人主催になりますので  
テラヨガチケットのみが全国共通となります

瞑想や朝チャレンジは講師片山までお問い合わせください

おテラでヨガ&テラヨガ料金

1 回ずつ ¥2,000

新規・継続割チケット ¥7,500(2 ヶ月有効)

期限過ぎでのチケット ¥9,000(2 ヶ月有効)

**本傳寺 (免我野町)**

文禄年間 (1592~1596) に現在の地に開創

大阪市北区免我野町 14-3

★地下鉄東梅田から徒歩 10 分



**圓滿寺 (福島区)**

山門は寛政7(1795)に上棟され最古の建物

大阪市福島区玉川4-4-25

★地下鉄玉川駅から徒歩 4 分

