

Corporate Yoga Classes

Deep breath in
Long breath out

キーワード

呼吸と身体の動きを整え、集中力を向上させ、参加者の心と身体のバランスを取り戻すことを目指します。

健康経営

健康増進
生産性向上

福利厚生

従業員
満足度向上

社内活性化

他部署間
コミュニケーション

出張ヨガ

従業員様の健康改善(肩こり/腰痛など)、福利厚生の充実、社内コミュニケーションの活性化など、目的をヒアリングしプログラムをご提供いたします。
着替えなしで気軽に参加できるヨガ、マットを用いた本格的なヨガクラス、瞑想法など実施場所や人数に応じてアレンジ可能です。

価格

【基本プラン】1クラス 60分

- ・月1回 3万円 (税別)
- ・月2回 5万円 (税別)
- ・月4回 8万円 (税別)

※社内イベントや研修、お昼休みを利用してのヨガなど内容/価格共にご相談に応じます。

申し込みフロー

- ①HPまたはメールよりお問い合わせください ✉hello@minamiyoga.com
- ②ヒアリング (実施目的/人数/参加者層/場所など)
- ③実施内容及びお見積りのご提案
- ④クラス実施

講師プロフィール

美波 | Minami

教育系スタートアップのCo-Founderを経て、オーストラリア最東端ヨガの聖地バイロンベイで学び帰国。内なる感情、身体の動きと呼吸、そして瞑想的な意識を組合わせたものがクラスの基盤となっています。

「今この瞬間」に目を向け、呼吸と身体の動きを組み合わせる心地よさを伝えています。

RYT200 / 陰ヨガ / 産前産後ヨガ 指導資格保持

