

内容	料金/チケット	備考
ヨガレッスン	¥3,500 / 1 チケット	火～金曜 07:30-09:00 / 19:30-21:00 土・日 08:30-10:00
ウェルネスプラン 1)キッズ 2)ティーン 3)シニアクラス	¥2,000～ / 1 チケット	1) 16:00-17:00 水・金 2) 11:00-12:00 土曜 3) 10:00-11:00 火・木
ヨガ＋ランチ	¥6,500 / 2 チケット	毎月の最終日曜日 10:00-13:00
ワークショップ/ イベント	¥3,500 / 1 チケット	ワークショップ/ イベント開催時
タロット鑑定	¥3,500 / 1 チケット	プライベート相談 火曜～日曜 11:00～16:00の間 (60分)
ディープ ヨガストレッチ ＋音ヒーリング マッサージ	¥3,500 / 1 チケット ¥6,500 / 2 チケット ¥9,500 / 3 チケット	30分 特定部位集中 (頭・肩/背中/脚) 60分 特定部位集中 または 全身90分全身



Contact

〒929-1725

石川県鹿島郡中能登町東馬場エー24番地 1

☎ 080-8419-6739

MEHAK WADHWA

メヘック ワドワ (香織)



忙しすぎて、自分を忘れていませんか？
心と体を整える時間を、少しだけ。

アウェアネストで、静けさと
エネルギーを取り戻そう。

WWW.AWARENESTJAPAN.COM

theawarenestjapan@gmail.com

ホームページ



Instagram



LINE



Ohayo Yoga -朝のクラス

朝の新鮮なエネルギーで心身を整え、
1日を気持ちよくスタート。

火～金曜 7:30～9:00 am



Mat Yoga
マットヨガ

Oyasumi Yoga -夜のクラス

一日の疲れを解放し、深いリラックスと静
けさへ導く夜ヨガ。

火～金曜 19:30～21:00



Aerial Yoga
エリアルヨガ

wellness -ウェルネスプラン

キッズ 16:00～17:00 水・金曜
ティーン 11:00～12:00 土曜
シニア 10:00～11:00 火・木曜



Mat & Aerial
Yoga
マット&
エリアルヨガ

Weekend Bliss Combo 週末ブリスコンボ

マット+エリアルを組み合わせた週末だけの
スペシャルクラス。呼吸とフロー、
サウンドヒーリングで心身をリセット。

土・日曜 8:30～10:00 am

【Yoga 個人レッスン】随時受付中！
時間：13:30～15:30

【レッスンチケットについて】
回数に応じた、チケットもございます。

お気軽にご相談ください！

ディープヨギック ストレッチ & サウンド ヒーリング マッサージ



深層ストレッチと音の波動で、
体・心・エネルギーを整える
ヒーリングセッション。

タロットリーディング & スピリチュアルガイダンス

内なる声にアクセスし、心の整理や方向性に
光を当てる個人セッション。

