

Beginner Class

～ ビギナークラス スケジュール

入会から
1年未満
の方向け

～ ビギナークラスとは ～

ヨガが初めて!という方向けに、月に1回開催しているクラスです。
よりヨガの時間を楽しんでいただける内容となっています。
ヨガの軸となる【アーサナ(ポーズ)】【呼吸法】【哲学】の3つをテーマに、
そのテーマに沿った、座学、体験、質問の時間を設けています。
「これってそうなんだ!」という発見いっぱい1時間です!
※どなたでも月謝振替でご受講いただけます。

日	曜日	時間	内容	担当者	スタジオ
11/3	火(祝)	13:00～14:00	アーサナ編	Shinobu	たまプラーザ 2F
11/25	水	15:15～16:15	呼吸法編	Sophie	自由が丘
12/11	金	13:15～14:15	哲学編	Sophie	たまプラーザ 2F
12/28	金	15:30～16:30	アーサナ編	Shinobu	自由が丘