



# 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
1/21	木	17:15～16:15	アーサナ編	Ryo	たまプラーザ 2F
1/27	水	15:15～16:15	哲学編	Sophie	自由が丘
2/12	金	15:30～16:30	アーサナ編	Shinobu	自由が丘
2/23	火・祝	9:30～10:30	呼吸法編	Sophie	たまプラーザ 2F