

＼入会から1年未満の方向け／

ビギナークラス Beginner Class

■ 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!



11月 ビギナークラス スケジュール

※どなたでも月謝振替でご受講いただけます。

開催日時	テーマ	担当者	スタジオ
11/3 水 15:15 - 16:15	呼吸法編	Sophie	自由ヶ丘
18 木 17:15 - 18:15	アーサナ編	Ryo	たまプラーザ