

＼入会から1年未満の方向け／

Beginner Class

ビギナークラス

■ 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!



3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
3/13日 14:45 - 15:45	アーサナ編	Ryo	たまプラーザ 2F
27日 16:45 - 17:45	哲学編	Takayuki	たまプラーザ 2F