

＼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!



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
11/30 <small>水</small> 11:00 - 12:00	呼吸法編	Takayuki	たまプラーザ 2F