

＼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!



## 1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
1/11(水) 15:15 - 16:15	呼吸法編	Sophie	自由が丘
22(日) 15:00 - 16:00	アーサナ編	Ryo	たまプラーザ 2F