

＼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
3/12日 15:30 - 16:30	アーサナ編	Takayuki	たまプラーザ 2F
31金 13:15 - 14:15	呼吸法編	Sophie	たまプラーザ 2F