

＼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!



## 9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 ※ オンライン受講可能

開催日時	テーマ	担当者	スタジオ
9/20 水 12:00 - 13:00	アーサナ編	Takayuki	たまプラーザ 2F 
26 火 9:30 - 10:30	呼吸法編	Sophie	たまプラーザ 2F 