

Vinyasa Yoga

ヴィンヤサ・ヨガ

全米ヨガアライアンスRYT200修了インストラクター
講師 HIROKO

体験会

日程：9月22日 金曜日
時間：15:30~16:30
参加費：¥500 (要予約)
持ち物：ヨガマット(お持ちの方)
・水分・タオル
定員：10名

講座

日程：金曜日・月2回 (第1・3週)
時間：15:30~16:30
月会費：¥2,970 (要申込)
持ち物：ヨガマット(お持ちの方)
・水分・タオル
定員：10名

呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていくヨガです。
太陽礼拝をベースに動いていきます。ダイナミックに身体を
動かし、柔軟性、筋力の向上を目指しましょう。
心の安定やリフレッシュにもつながります。

9

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30