

会議室
特別教室

ヨガ

インストラクター紹介
瀬川 沙代

・全米ヨガアライアンスRYT200h講座修了
・インサイトアジャストメント講座修了



小人数制なのでしっかりじっくり行えます！**ヨガマット・ヨガブロック・ヨガベルト**の用意があるので無理なくポーズがとれます。**動きやすい服装**で**お飲み物ご持参**でお越してください！

お申込みはWebからお願いいたします！ **★Web申込開始日 5/19(火)10:00～**

※Web申込の出来る環境が無い場合や不安がある方は
当館受付での申込も可能です！

★当館窓口での申込開始日 5/22(金)10:00

ビギナー 運動強度：★1～2

～初めての方向けのクラス～

基本のヨガのポーズ・呼吸を深める事を行います！

6月開催日 全日10:00～11:00

1日(月) 15日(月) 22日(月) 27日(土) 29日(月)

ビギナークラスの

お申込みはこちらから！ →



ベーシック 運動強度：★2～3

～経験者や体を動かすのが好きな方向けのクラス～

ダイナミックな動き・中心軸を意識する事を行います！

6月開催日 全日10:00～11:00

12日(金) 20日(土)

ベーシッククラスの

お申込みはこちらから！ →



*定員:各回5名(先着順・当日申込可) *対象:成人(16歳以上) *料金:各990円 ※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。