ヨガ　ビギナークラス/ベーシッククラス

担当講師：瀬川　・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



ビギナークラス

基本のポーズや呼吸を深める事を
中心に行います。
初めての方や基礎をしっかりやりた
い方におススメです！

ベーシッククラス

ダイナミックな動きで中心軸を意識
する事を中心に行います。
経験者や体を動かす事が好きな方
に向いています！

開催スケジュールは
別紙の日程表をご確認ください！