

ベーシックヨガ

Basic Yoga

難易度★★★★☆☆



身体が
硬くても
大丈夫



ステキな週の始まりに
呼吸を感じ
気持ちよく身体を動かして
ここを整えてみませんか？

active

四つ這いや、座位、立位のポーズを
バランスよく取り入れたクラス
時に呼吸に合わせて流れるように動き
ちょっぴり瞑想も行います

relax

レッスン後は爽快感と
至福の感覚を味わえます

Instructor

梅田可織

ヨガ指導歴10年
全米ヨガアライアンス
認定500時間終了



第2.4月曜日

10:00-11:00

¥1,000

持ち物

ヨガマット (100円でレンタルあり)

飲物、汗拭きタオル

冷え性の方は薄手の上着



予約問合せ

コミュニティふらっと永福3階

☎ 03-3322-7141