

ベーシックヨガ

難易度★★★★☆☆



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時間修了

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
ちよっぴり瞑想も行います

レッスン後は爽快感と
至福の感覚を味わえます



開催日：第2・4月曜日

時間：10:00～11:00

会費：1,000円

持ち物：ヨガマット（貸出有100円）、汗拭きタオル

【ご予約方法について】

10月分からネット予約もスタート！（定期申込は従来通り）
※予約開始日は各講座日の4週間前

開催会場

コミュニティふらっと永福
3階 多目的室

住所：杉並区永福3-51-17

ネット予約
(予約画面へ)



操作方法
(かんたん解説)



施設トップ
(最新情報はこちら)

