



YOGA ADVANCE CLASS



YOGA MEI

ヨガアドヴァンスクラス

ヨガ熟練者向けのクラスです。ヨガの基礎をベースに、ヴィンヤサスタイルでアクティブに動いていきます。後半は上級ポーズへもチャレンジします。デモンストレーションやポーズの基本的な説明が省略されてクラスが進みます。安全のため、基本ポーズのアライメントを学んだうえでご参加ください。

こんな方におすすめ

◆ヨガの上級ポーズにチャレンジしたい方