



YOGA BEGINNER CLASS



YOGA MEI

ヨガビギナークラス

ヨガ初心者向けのクラスです。ヨガの基礎となるポーズ・呼吸法・瞑想をバランスよく実践していきます。体だけでなく、心や意識までトータルに整えていきます。これからヨガを始める方、ヨガの基本をじっくり学びたい方、ヨガでリラックスしたい方におすすめです。妊娠中および産後の方もご参加いただけます。

* 75分と90分のクラスがございます。内容に変わりはありません。ご都合に合わせてご参加ください

こんな方におすすめ

- ◆ヨガを始めたばかりの方
- ◆ヨガの基礎を学びたい方
- ◆ヨガで体をほぐしたい方
- ◆ヨガでリラックスしたい方