



YOGA BEGINNER ACTIVE CLASS



ヨガビギナー（アクティブ）

動くのが好きなヨガ初心者向けのクラスです。シンプルなヨガビギナークラスよりも運動量がやや多めです。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。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、ヨガで運動不足を解消したい方におすすめです。

*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
- ◆ヨガで運動不足を解消したい方