



YOGA BASIC CLASS



YOGA MEI

ヨガ ベーシッククラス

ヨガ経験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ダイナミックに動いていきます。体を動かしながら、プラーナの流れやマインドのコントロールにも着目し、体と心の繋がりを体験していきます。安全のため、ヨガビギナークラスで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。
*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

◆ヨガの基本ポーズをマスターした方