

要予約制

アドバンスポーズへ向かって
ヨガの本質を知る特別プログラム

日々積み重ねた
体幹力

ヨガで培った
集中力

ヨガ哲学を
通した
アーサナとは

CHALLENGE

8.11 Z 14:45-16:00

普段より★2～★3のレッスンに慣れている方におススメな上級クラスとなっております。

参加費

¥1,100

※当日フロントにてお支払い下さい。

レッスン内容

体幹力を鍛える事で、
あらゆるポーズの可能性が広がります。

普段のレッスンでは
なかなかチャレンジしない、
アドバンスポーズについても。
ヨガ哲学を交え伝えていきます。