

1月ヨガスケジュール&変更のお知らせ

いつもご利用ありがとうございます。

1月のスケジュールより下記の点が変更となります。
ご確認の上、お越しいただきますようお願いいたします。

New クラス

Pose Perfection Practice＝クラシックポーズの為の練習クラス

- ・日曜 11：30-13：30
- ・月曜 19：00-21：00
- ・木曜 11：30-13：30

クラシックポーズをしたい人向けの練習クラスです。2時間で5ポーズ程度を個人のペースで繰り返し練習します。練習ポーズは各個人のレベルに合わせてインストラクターが指導しますので、レベルを問わずお入りいただけるクラスです。

マントラチャンティングクラス

- ・土曜 8：30-9：00

神聖な言葉などのチャンティング（メロディーをつけて歌うこと）します。マントラの持つ静寂、平和、安定、浄化などの波動を全身にめぐらせ、エネルギーを活性化させます。

休講日

- 1月 1日 休館のため休講
- 1月 12日 養成講座のため休講

2014年も引き続き健康の為
自分自身を癒すために
YOGA SPAで
Let's do YOGA life☆

