

10月は誰でも出来るセルフプラクティス月間

この秋は新しい自分に挑戦しましょう！

こんなポーズできるようになりたけど私にはまだまだむずかしい…と感じているみなさん。コツを伝授しながらみなさんと一緒に練習するクラス、お気軽にご参加ください。

日程

- 10/4 (土) チャレンジ①
- 10/11 (土) チャレンジ②
- 10/25 (土) チャレンジ③

時間

- 14:00~15:30 練習
- 15:30~16:00 勉強会

※季節のスムージと軽食付き♡

料金：通常クラス料金 (フリーパス：free ドロップイン：1,000円 ビジター：2,000円)

講師：YOGA SPA インストラクターズ

【チャレンジ内容の一例】※内容が変更となる場合があります

アーム&ハンド系…シルシアーサナ (ヘッドスタンド)、ヴリシュチカアーサナ (さそりポーズ)

バックベンド系…チャクラアーサナ (車輪のポーズ)、カポタアーサナ (鳩のポーズ)

レッグ&ヒップ系…ハヌマーンアーサナ (縦開脚)、ヴィラバドラアーサナ (戦士のポーズ)

