

10/25(土) セルフプラクティス チャレンジⅢ

『逆転のアームバランス!』



Sirsasana シルシャアーサナ
(ヘッドスタンド)



Vrischikasana ヴリシュチカーサナ
(スコーピオン/さそりポーズ)

どなたでも気軽に通常クラス料金でご参加いただけます。

クラス終了後はおやつ付きの勉強会（自由参加）でその日の練習について振り返ります👁️