

HATHA YOGA

クリシュナプラーナスワミジ

期間限定ハタヨガクラス開講！

予約の方優先

予約が無くても空きがあれば参加できます。



NEW CLASS

ヨガポーズの基本や呼吸法を行います。

正しいポーズのアライメントやアジャストを

スワミジが直接指導するクラスです。

ヨガを始めたばかりの方も是非ご受講ください！

毎週月曜、12月1・8・15・22日（29日は休講）

時間 11：30～12：30