

# 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！

毎週月曜日、 1月5・12・19・26日

時間 11：30～12：30