

HATHA YOGA

クリシュナプラーナスワミジ

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。



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、3月2・9・16日(23・30日休講)

時間 11:30~12:40