

2月14日(木) 特別クラス



まだまだ寒い冬の過ごし方と
これから向かう春への準備



*9:30 ~ 10:30 (60分) 座学

冬・春の生活養生と食養生を
東洋医学に基づいてお伝えしていきます。

お茶・トイレ休憩

*10:45 ~ 11:30 (45分) アーサナ

寒さでこわばった体・呼吸・心を丁寧に
観察し、ほぐしていきます。



お待ちしております
おります♪

回数券使用の場合、2回分の消化。



現金でのお支払いは、3,200円(税込)となります。

イベントクラスのため、初回体験1,000円でのご利用はできません
ので予めご了承ください。



*ご参加の際はヨガマットをご持参ください。お持ちでない方は追加200円で貸出を行っております。