



2020年

10月8日(木)開催

インストラクター **KAORI**

による

特別クラス

☆

happy

英語 de ヨガフロー ★3 [18:30~19:30]

呼吸と連動して動いていく運動量があるフロークラス。
レッスンのインストラクションに英語を交えることで、
いつもとは違った環境を演出します♪
もちろん英語が分からない方でもお気軽に
ご参加いただけます◎



リラックスヨガ ★1 [19:45~20:45]

自分の体をリラックスへといざなう癒しのクラス。
夜、眠る前の体を心地よく動かし、呼吸に意識を
向けることで副交感神経を優位にしていきます。
インストラクターKAORIによるやわらかいヨガの時間を
ぜひお楽しみください♡



10月代行案内

◎10/6(火)21:00 MISAKI → 調整中

クラスのご予約は23日頃からの受け付けとなります。