

9月の限定レッスンと代講

9/8(日)代講

12:00骨盤調整

13:40リラックスヨガ

withハーブ80分

極上のシャバーサナを

お楽しみください♪

YUUMI→AKEMI

9/16(祝月)代講

10:20ハタヨガ

CHIE→MEGUMI

9/26(木)代講

18:20ハタヨガ

20:00夜の気功ヨガ

体の中心(丹田)から気の
流れを感じ、全身の感覚を
ひと繋がりにして、余計な
力を抜いてアーサナを
取って行きましょう。

YUKA→ERINA

9/21(土)代講

8:40朝ヨガ

10:20骨盤調整

AMI→MIZUKA

9/28(土)代講

8:40朝ヨガ

10:20骨盤調整

AMI→AYUMI

9/27(金)代講

13:40ハタヨガ

AMI→ERINA