

KOJI YOGA & STEP or AERO

2021.4.17(Sun) 13:00~14:30

みなさんこんにちは、月一度の特別クラス【KOJI YOGA】のお知らせです。

YOGAは結ぶという意味をもちます。

このクラスではひとつのヨガに拘らず色々な角度からのヨガを楽しみつつ

色々な発見も感じていただけるクラスです。

あらゆる意味での可能性を秘めた心と体の繋がりを結び、バリエーションや

アーサナを通じて自分との繋がりを呼吸との繋がりを大切にし、自信が自身を

調教して行ける力を付けYOGAというツールで心身共に浄化し

魂の成長へと結びつけます。

ヨガのスキルを上げたい、柔軟性をつけたい、呼吸を深くとりいれたい

そんな方々にも楽しんで頂ける内容となっております。

是非私と一緒に自分発見の扉を開いてみませんか？

皆様のご参加心よりお待ちしております。

Yoga Instructor Koji Lee



担当講師 : 和山 浩二
料金 : 2,200円(税込)
GUNZESPORTS川西 第2スタジオ

毎月第3日曜日に開催！フロントにて申し込み受付中