

★年末プレミアムプログラムに追加プログラム決定！！★

WAYAMA ヨガ

～ビンヤーサヨガ～

日時：2023年12月23日(土)

13:45～14:45

場所：Bスタジオ (定員40名)

参加費：1,320円 (税込)

担当：和山 浩二



今回はヨガの基本の流れ、太陽礼拝からのバリエーションへのアジャスト（整える）を行なっていきます。

正しいポジションに身体をアジャストする事でスムーズにかつ簡単にアーサナと向き合える内容となっています。

私独自の目線からヨガを通して皆様のあらゆる身体の悩み等もお答えしていきたいと思えます。

ぜひ一度、私のヨガを体験してみてください。

申込受付：2023年12月18日(月)10:00～

電話予約：2023年12月18日(月)13:00～

※一般・他店舗会員様は別途施設利用料を頂戴いたします。

