

大人向け

スタジオプログラム

@代官山スポーツプラザ

～朝活ハタヨガ～

前半は呼吸に合わせたストレッチで身体にスペースを作り、後半はベーシックな動きをメインにヨガのポーズを深めていきます。シャバーサナに向かって、少しずつリラックスする感覚を味わっていきましょう。

★日時★

10月4日～12月13日(11月15日を除く)全10回

毎週金曜日 7:30～8:30

★費用★

19,000円(保険料等込み)

※クレジットカード決済のみ

★対象★

18歳以上の方

★定員★

20名(先着順)



←お申し込みはこちらから！

締切

9月20日(金)