

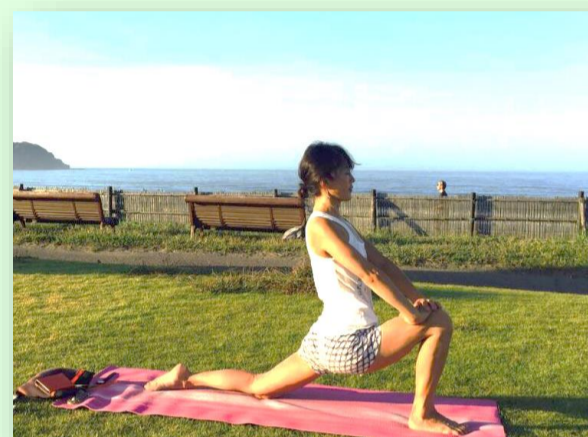
1月度の新レッスンスケジュールより、有料レッスン※として生まれ変わるレッスンのご紹介をいたします。

※有料レッスンは券売機で1回540円（税込）分のチケットをご購入いただき受講していただくレッスンです

やさしいアシュタンガ・ヴィンヤサ・ヨガ

アシュタンガヨガの基本を太陽礼拝から学びます。
全身を柔軟にし強化を図ると共に、体の緊張をほぐし内臓器官を浄化して整えます。

毎週月曜日 / 10:40～（90分）



姿勢改善ヨガ +

自分自身のカラダと向き合いながら、ヨガのポーズを深めていくクラスです。
継続し、姿勢改善を目指しましょう。初めての方もぜひご参加ください。

毎週火曜日 / 10:50～（75分）



やさしいバレエ

初級バレエよりもやさしい内容で、バレエの手や脚のポジション、動き方をゆっくりと学んでいただくクラスとなっております。バレエが全く初めての方でも安心してご参加いただけます。

毎週月曜日 / 13:40～（60分）

