

呼吸とYOGA

9/15(月) 射水店

～呼吸法で自分と向き合う～



• 10:30～11:30

• 12:00～13:00

• 13:30～14:30

頭スッキリ浄化ヨガ

★2

片鼻呼吸

(女性限定)

担当：YUKO

セラピューティックヨガ

★1.5

呼吸と瞑想

(女性限定)

担当：KISHIKO

エネルギーフローヨガ

★3

カパラバティ呼吸

セミホット

(男性受講可能)

担当：CHIKA

参加費 会員様2,000円 非会員様3,000円

※レギュラー会員様チケット振替OK

9月14日(日)までに予約人数が満たない場合はレッスンを中止させて頂く場合がございます。

ご予約・お問合せはHPかお電話からどうぞ♪

TEL 0120-399-342

