

第3回 ハマヨガ in 旭川



☆日時☆ 2018年3/31(土) 4/1(日)

- 1) 3月31日 夜のクラス 18:00~20:30
テーマ:睡眠の質を高めるためパスタモーターナーサナのフロー 運動量:★★☆
- 2) 4月1日 朝ワークショップ+ヨガクラス 9:30~12:00
テーマ:感じて味わって 健康とは何か+あなたの「胃」の働きを知る+脾経・胃経と向き合う陽ヨガクラス 運動量:★★☆~★★★
- 3) 4月1日 昼クラス 13:30~16:00
テーマ:シリーズ“基本アサナを一から学ぶ” 三角のポーズを深めるヨガフロー
運動量:★★☆~★★★

【料金】 各クラス 3,500円3本セット 10,000円

【定員】 各クラス 30名で打ち切り