

ヴィンヤサ フローヨガ



DANCE & YOGA SCHOOL RAIN



7月16日 8月13日(土) 10:30-11:30
ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

運動量：★★★★☆

どんなヨガクラス?

ヴィンヤサフローヨガとは、ポーズを止めることなく行う流れるような動作で行う初中級者向けヨガクラスです。体感の強化、発汗、筋力増加、シェイプアップ効果が期待できます。初心者さんでも「運動が大好き」な方は是非チャレンジしてみてください。

参加費

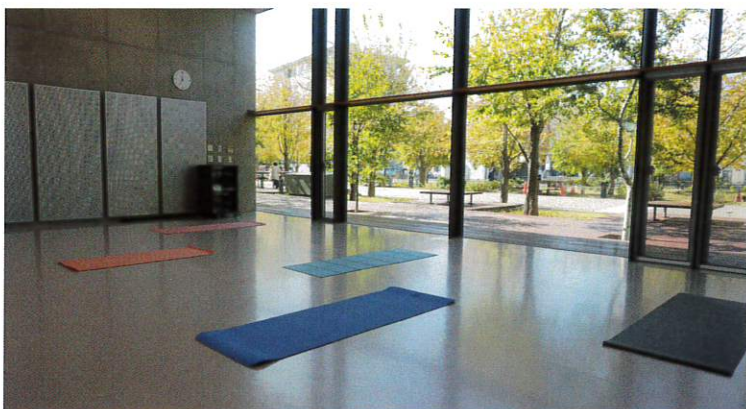
¥1,500

定員

10名

お持ち物

- ・ヨガマット
- ・動きやすい服装
- ・水分補給出来るもの



担当講師：asami

元ホットヨガインストラクター。大阪のヨガスタジオで9年の指導歴。全米ヨガアライアンス200修了。ダンサーとしての一面も持つ、オールドヨガインストラクター。



ご予約お問い合わせはコチラ

<https://dy-school-rain.com>

dy.school.rain@gmail.com

HP



お電話口は設けておりません。HP内お問い合わせフォーム、もしくはLINE、メールにてお申し込み下さい。(QRコードより読み取って下さい)

LINE

